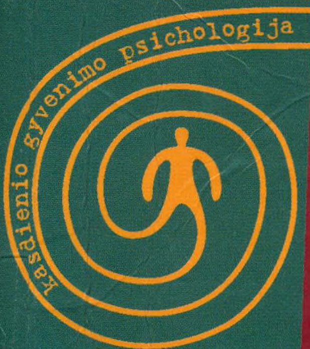


Kaip tapti nelaimingam

Fig. 1





L'enfe c'est les Autres



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Do you love me?
Yes.
Really?
Yes, really!
But really really?





Fig. 6

Fig.



Fig. 5





Fig. 8

vaga

PAUL WATZLAWICK

Kaip tapti nelaimingam

Paul Watzlawick

Kaip tapti nelaimingam

Iš vokiečių kalbos vertė
Alina Baravykaitė ir
Zita Baranauskaitė-Danielienė



Vilnius

UDK 159.94
Va377

ISBN 5-415-01765-8

Turinys

Gyvenimo nuodijimo vadovėlis

Pratarmė lietuviškam leidimui

Labai įvairiai apibūdinamas mūsų gyvenamas laikas. Apie dabartį kalbama įvairiausiais aspektais. Vieniems tai informacinių technologijų amžius, kitiems – vienišumo ir panašiai. Prie daugybės kitų apibūdinimų dar pridėčiau: tai ir ekspertų amžius. Jei tik pažvelgtume aplinkui, ko gero, visur kur aptiktume ekspertus, galinčius mums rekomenduoti, padėti pasirinkti pirkinius, nuspręsti, ką dirbti, kur studijuoti. O tuomet, kai vienos ar kitos srities specialistas bejėgis, į pagalbą ateina būrėjai ir pranašautojai. Žodžiu, kuo toliau, tuo mažiau tenka spręsti patiems – viską už mus padaro specialistai. Panašių dalykų tikimasi ir iš psichologų ar psichoterapeutų. Jie juk sielos žinovai, tad turėtų geriau už eilinį pilietį žinoti, kaip gyventi, kad būtum patenkintas. Jie turėtų žinoti atsakymus į visus gyvenimo klausimus. Panašiai kaip kulinarai. Jei nori iškepti tortą, turi žinoti, kiek miltų, cukraus, druskos ir kitų ingredientų reikia dėti ir kokia tvarka viską daryti.

Daugelis žmonių psichologinę literatūrą įsivaizduoja kaip patarimų ar receptų knygas. Iškilo problema – atsivertei knygą ir skaitai: iš pradžių darai „a“, paskui „b“.

Tad, mielas skaitytojau, jei dabar stovite knygyne prie psichologijos knygų lentynos, patyrinėkite ją. Būtinai pamatysite bent keletą knygų, kurių pavadinimai skamba maždaug taip: Kaip tapti laimingam? Kaip susirasti draugų? Kaip dalyvauti derybose ir laimėti? Šiose knygose rasite daugybę pasiūlymų, patarimų, „receptų". Dažniausiai tokios rekomendacijos labai gražiai ir paprastai skamba, atrodo lengvai įgyvendinamos. Imame 20 gramų savigarbos, 100 gramų drąsos, įberiame žiupsnelį atvirumo. Išmaišome. Verdame ant lėtos nuoširdumo ugnies. Iškilusias nepasitenkinimo ar pavydo putas tuoj pat nugriebiame. Atvėsiname blaivaus proto temperatūroje ir po savaitės turime pasitenkinimo ir laimės patiekalą. Deja... bandome taip „virti", tačiau dažniausiai valgis išeina prėskas. Tuomet nusprendžiame, kad ne tą receptą pasirinkome, ir ieškome naujo.

Psichoterapeutams taip pat gresia daugybė profesinių pagundų, kurių jiems derėtų vengti, neįsijausti į „visažinio sielos meistro" vaidmenį, nepradėti gyventi už savo klientus. Antraip visų gyvenimai taptų panašūs, labai „teisingi", tik kažin, ar autentiški.

Tačiau mintis, kad įmanomos „psichologinės receptų knygos" labai gaji. Ir bandymų tokias knygas parašyti yra labai daug.

Na, o dabar prieš jus ironiška, tačiau labai rimta patarimų knyga. Jos autorius, ko gero, puikiai žino minėtas

pagundas, tad imasi ne ką lengvesnės, tačiau daugiau žadančios užduoties. Gerai susiklosčiusio gyvenimo receptų ieškotojams, ko gero, teks nusivilti, tad jiems šios knygos neverta nė skaityti. Autorius rašo visai apie ką kita. Ir šioje knygoje rasite daug pasiūlymų, tačiau... kaip galutinai sugadinti sau gyvenimą. Ar tai piktas autoriaus pokštas – juk kasdienybė ir taip jau niūri. Juk nuolat primenama, kad lietuviai niūrūs, pesimistiški, pikti, kad moka tik dejuoti ir kaltinti kitus. Užtat ir žudosi. Gal tokias knygas reikėtų skaityti nuolat besišypsantiems amerikiečiams, kad gyvenimas neatrodytų toks šviesus ir lengvas... Anaiptol. Manau, atidus ir sąžiningas sau tautietis šioje knygoje tikrai atras sau artimų dalykų, tačiau ką keisti, turės nuspręsti pats.

Dabar keletas žodžių apie autorių. Paulas Watzlawickas yra žymus mokslininkas, psichoterapeutas. Jis gimė 1921 m. Austrijoje. Studijavo kalbas ir filosofiją Italijoje, kur įgijo daktaro laipsnį. Vėliau studijavo K. G. Jungo institute Ciuriche. Daug metų P. Watzlawickas dirbo psichoterapeutu įvairiose šalyse, buvo Centrinės Amerikos, JAV, Kanados, Europos universitetų psichoterapijos profesorius. Autorius yra visuotinai pripažintas komunikacijos žinovas, daugelio monografijų ir psichologijos populiarinamųjų knygų autorius.

Ši P. Watzlawicko knyga apie kiekvieno mūsų asmeninę atsakomybę, nors autorius šio žodžio ir nemini. Daž-

niausiai dėl savo nesėkmių ir nelaimių esame linkę kaltinti aplinkybes, kitus žmones, gyvenamą metą, kultūrinius veiksnius. Sunku pripažinti net sau, juoba kitiems, savo klaidas, silpnybes, netobulumą. Tačiau, jei pasižiūrėtume atidžiau, suprastume, kad nemaža gyvenimo problemų, nesėkmių sietina su mumis pačiais, su mūsų nuostatomis, įsitikinimais, gyvenimo taisyklėmis.

Jei patys sau gyvenimą susigadiname, tai galbūt galime patys ir pataisyti jį? Tik kokiu būdu?

Bet kokių klaidų taisymo pradžia – jų atpažinimas ir įvardijimas. Kuo aiškiau žmogus suvokia savo būklę, savo baimes, troškimus, vertybes, tuo tiksliau gali įvertinti, ką turėtų keisti. Kartais tai gali būti toli gražu ne milžiniški dalykai. Pagrindinė psichoterapeuto, padedančio žmogui įveikti gyvenimo sunkumus, užduotis yra pagelbėti jam kuo aiškiau suvokti save ir savo būklę. Po to dažniausiai nebeprireikia jokių patarimų ar rekomendacijų. Žmogus pats sugeba priimti svarbius jam sprendimus ar rinktis išeities būdus.

Autorius pasirinko labai išmintingą būdą – kalbėti apie rimtus ir sudėtingus dalykus ironiškai, juokaujamai. Humoras – vienas geriausių būdų, palengvinančių gyvenimo sunkumų suvokimą.

Šioje knygoje psichologinės literatūros žinovai ras patarimų, panašių į tuos, su kuriais buvo susidūrę ir laimingo gyvenimo patarimų knygose. Dažnai kalbama apie

tai, kaip svarbu turėti aiškią nuomonę ar poziciją. Tačiau, pasak P. Watzlawicko, jei tik tvirtai įsitversime savo įsitikinimų ir, kaip dera savimi pasitikintiems žmonėms, atkakliai jų laikysimės, konfliktas su pasauliu tiesiog neišvengiamas. Daugelyje knygų rašoma ir apie praeities išgyvenimų suvokimo svarbą. Tačiau reikia tik „užsižaisti" su praeitimi, užsižiūrėti atgal – ir akmens po savo kojomis nebepastebėsime. „Būkite spontaniški, reikškite savo jausmus", – nuolat kartojama psichologinių patarimų knygose. Tačiau bent trumpam užmirškite atsakomybę – ir jūsų spontaniškumas pavers gyvenimą chaosu.

Tai tik keletas visiems žinomų ir, atrodytų, savaime suprantamų tiesų. Tačiau, pasirodo, gyvenimą apnuodyti gali net iš pažiūros visai nekalti dalykai. Taigi, pagrindinis šios knygos tikslas – padėti suvokti žmogui jo paties indėlį į tai, kas lemia įvairius nepageidautinus padarinius, pabandyti pasijuokti iš savo baimių, įsitikinimų ar nerealių lūkesčių. Jos padedamas skaitytojas gali pastebėti sustabarėjusius savo elgsenos stereotipus – tai, kas atrodo savaime suprantama ir tarsi nereikalinga didesnio dėmesio. Autorius dažnai apsiriboja užuominomis, lyg ir nebaigtomis mintimis, tačiau tai galima vertinti kaip didelį knygos privalumą. Skaitytojas pats turi baigti mintį taip, kaip jam pačiam atrodytų teisinga ir veiksminga. Žmonės labai skirtingi, situacijos – juo labiau, todėl ir išeitys gali būti itin individualios. Jei galima būtų sukurti universa-

lias gyvenimo taisykles, psichoterapeutai liktų be darbo. Užtektų parašyti porą knygų, išdėstyti svarbiausius principus ir jų laikytis. Deja, psichoterapeutams darbo netrūksta ir, ko gero, netruks.

Taigi prieš Jus gyvenimo nuodijimo vadovėlis. Malonaus skaitymo ir netikėtų atradimų!

Robertas Petronis

Psichologas psichoterapeutas

PIPER leidyklos pratarmė

Skaitant šią Paulo Watzlawicko knygą viena akis juokiasi, kita verkia. Kiekvienas skaitytojas ras čia artimų sau dalykų, tiksliau tariant, būdų, kuriuos pasitelkęs kasdienybę jis paverčia tiesiog nepakenčiama, o trivialumas praranda bet kokį saiką.

Negana to, ši knyga – nors apie tai neužsimenama – yra ištisinis „simptomų sąrašas“, glaudžiai susijęs su terapine autoriaus patirtimi Palo Alto grupėje*. Todėl psichoterapeutas ar šiaip gero linkintis patarėjas kandžiame šios knygos tekste ras tai, kas labai svarbu terapeuto ir kliento dialogui: metaforų, miniatiūrų, juokingų ir mįslingų istorijų, kitokių „dešiniojo pusrutulio“ veiklos kalbinės raiškos formų. O visa tai veikia gerokai stipriau, nei žvėriškai rimtas aiškinimas apie tai, kokia ir kodėl žmogaus elgsena yra klaidinga.

* Nuo 1960 m. Paulas Watzlawickas atlieka tyrimus Palo Alto (Kalifornija) Psichikos tyrimų institute.

Įvadas

*Ko gi galima tikėtis iš žmogaus? Apipilkite jį visomis žemės gėrybėmis, panardinkite visa galva laimėje taip, kad į laimės it vandens paviršių kiltų burbuliukai, duokite žmogui tokias pajamas, kad jam nieko nebereikėtų veikti – tik miegoti, kimšti meduolius ir graužtis dėl žmonijos išlikimo, vis tiek jis – juk tai taip žmogiška! – iš nedėkingumo, vien iš poreikio plūstis čia pat ką nors jums iškrės. Jis paaukos net meduolius ir sąmoningai sukurs patį pragaištingiausią absurdą, visų neekonomiškiausią nesąmonę vien tam, kad į visą šią teigiamą išmintį įpintų žlugdančios savo fantazijos elementą. Jis sieks išsaugoti ne ką kitą, o fantastines savo svajas ir vulgarias kvailystes...**

Tai žodžiai žmogaus, kurį Friedrichas Nietzsche laikė didžiausiu visų laikų psichologu, – Fiodoro Michailovičiaus Dostojevskio žodžiai. Tačiau jis, nors ir vaizdingiau, pasakė tą patį, ką nuo seno byloja liaudies išmintis: laimę žmogui daug sunkiau pakelti nei nelaimę.

Pats laikas nutraukti tą tūkstantmečius sekamą naivią pasakaitę, teigiančią, kad kiekvienas žmogus turi siek-

* Федор Достоевский, *Записки из подполья*, 1982 (vert. past.)

ti laimės, sėkmės ir pasitenkinimo. Pernelyg ilgai mums buvo peršama nuostata – o mes nuoširdžiai tuo tikėjome, – kad, jei siekiame laimės, galop vis tiek gausime ją kaip dovaną.

Nors iš tiesų laimės sąvokos net apibrėžti neįmanoma. 1972 m. rugsėjo 7 d. tai galėjo patirti Heseno radijo vakarinės laidos, kurioje vyko nuostabą kelianti diskusija tema „Kas yra laimė?" [11]*, klausytojai. Joje dalyvavo keturi skirtingų pasaulėžiūrų ir profesijų atstovai, kuriems taip ir nepavyko sutarti dėl šios, regis, savaime suprantamos sąvokos reikšmės, kad ir kaip stengėsi patyręs, protingas (ir kantrus) laidos vedėjas.

Nederėtų tuo stebėtis. „Visais laikais ginčytasi dėl to, kas yra laimė", – rašo filosofas Robertas Spaemannas esė, kurioje samprotauja apie tai, kas yra laimingas gyvenimas: „Terencijus Varonas, vėliau ir Augustinas skyrė du šimtus aštuoniasdešimt devynias laimės sampratas. Aristotelis teigia, kad visi žmonės nori būti laimingi"[22]. Be to, Spaemannas pateikia pamokantį žydų anekdotą: Sūnus pareiškia tėvui, jog nori vesti panelę Kac. Tėvas nepritaria, nes panelė Kac yra bekraitė. Sūnus sako, kad laimingas jis gali būti tik su panele Kac. Tėvas jam atkerta: „Būsi laimingas? O kokia tau iš to nauda?"

* Skaičiai laužtiniuose skliaustuose nurodo šaltinį, pateikiamą literatūros sąraše.

Abejonių kyla ir peržvelgus pasaulinės literatūros patirtį. Nelaimės, tragedijos, katastrofos, nusikaltimai, nuodėmės, beprotybė, pavojai – tai žaliava, iš kurios nulipdyti didieji kūriniai. Dantės *Pragaras* yra gerokai genialesnis už jo *Rojų*. Tą patį galima pasakyti ir apie Miltono *Prarastąjį rojų*, palyginti su juo, *Sugrąžintasis rojus* yra nepaprastai prėskas; *Jedermano* pagrindinio herojaus nuopuolis žavi, o galiausiai išgelbstintys jį angeliukai palieka dviprasmybės įspūdį; pirma *Fausto* dalis spaudžia ašarą, antra kelia žiovulį. Būkime atviri: kas arba kur mes būtume be savojo nelaimingumo? Mums jo reikia – tiesiogine žodžio prasme – tiesiog iki *skausmo*.

Ne ką geriau sekasi mūsų giminiečiams – šiltakraujams gyvūnijos atstovams. Tereikia pažvelgti į baisingus gyvenimo zoologijos sode padarinius. Čia šiems žaviems padarams netenka kęsti bado, pavojų ir ligų (iš jų ir ėduonies), o toks gyvenimas paverčia juos, žmonių kalba tariant, neurotikais ir psichotikais.

Atėjo laikas mesti gelbėjimosi ratą mūsų pasauliui, užverstam instrukcijomis apie tai, kaip tapti laimingam. Gebėjimas suvokti laimės siekimo būdus ir procesus negali ilgiau likti slaptąja psichiatrijos ir psichologijos sritimi.

Regis, žmonių, kurie kruopščiai kuria nuosavą pragarėlį, yra palyginti daug. Tačiau tiesiog neįmanoma būtų suskaičiuoti tų, kuriems to siekiant reikia patarimo ir pagalbos. Tad tetampa ši knyga jiems vadovu.

Toks altruistinis sumanymas gali gerokai pasitarnauti valstybinei politikai. Zoologijos sodų direktoriai vietiškai, o socialinės institucijos valstybės mastu siekia stiprinti kiekvieno savo piliečio saugumo jausmą – nuo pat lopšio iki grabo lentos – padaryti taip, kad jų gyvenimai būtų tiesiog pertekę laimės. Tačiau tai įmanoma tik tuomet, jei piliečiai be paliovos skatinami būti bejėgiai visuomenės atžvilgiu. Todėl visose Vakarų pasaulio valstybėse išlaidos sveikatos ir socialinėms reikmėms kasmet vis didėja. Thayeris [23] nustatė, kad JAV šios išlaidos 1968–1970 m. padidėjo 27 procentais, jos išaugo nuo 11 iki 14 milijardų dolerių. Vokietijos Federacinės Respublikos statistikos duomenys (rašant šią knygą) rodo, kad vien sveikatos reikmėms *kasdien* būdavo išleidžiama 450 milijonų Vokietijos markių, palyginti su 1950 m., išlaidos padidėjo trylika kartų. Anuometinėje Vokietijos Federacinėje Respublikoje buvo dešimt milijonų ligonių, o vidutinis Vakarų Vokietijos vartotojas per visą gyvenimą prarydavo 36 000 tablečių.

Tik pagalvokime, kaip klostytųsi mūsų gyvenimai, jei tendencija didinti šias išlaidas imtų strigti, o dar baisiau – jei išlaidos imtų mažėti. Tuomet žlugtų didžiulės ministerijos ir kitos mitinės organizacijos, bankrutuotų ištisos pramonės šakos, o milijonai žmonių prarastų darbą.

Šia knyga visu rimtumu siekiama prisidėti prie to, kad išvengtume tokios katastrofos. Socialiniams valsty-

bės procesams be paliovos *stiprėjantis* jos gyventojų bejėgiškumas ir nelaimingumas nepaprastai svarbu, tad šios užduoties nieku gyvu negalima patikėti pavieniams gero norintiems jos piliečiams diletantams. Kaip ir bet kurioje kitoje šiuolaikinio gyvenimo srityje, be valstybės rankos čia neišsiversi. *Būti* nelaimingas gali bet kas, bet *tapti* nelaimingam reikia mokytis – truputis patyrimo ir kelios asmeninės nesėkmės čia neišgelbės.

Tačiau net ir specialiojoje, ypač psichiatrinėje ir psichologinėje literatūroje, tinkamų nuorodų ir reikalingos informacijos pateikiama itin šykščiai, be to, dažniausiai ji ten prasprūsta tarsi nejučia. Kiek žinau, tik vienas kitas mano kolega išdrįso kiek pagvildenti šį keblų klausimą. Malonios išimtys yra Kanadoje besidarbuojančių prancūzų Rodolphe'o ir Luco Morisette'ų knyga *Trumpas sutuoktinių geriljos kursas* [12]; Guglielmo Guloltto *Santuokos komedijos ir dramos* [7]; Ronaldo D. Laingo *Mazgai* [9] ir Maros Selvini Palazzoli *Atkerėtasis magas* [20]. Pastarosios autorė, žinoma psichiatrė, įrodė, kad pati mokymo sistema *žlugdo* mokyklos psichologą – vien tam, kad nereikėtų keistis pačiai, kad viskas liktų kaip buvę. Ypač derėtų išskirti mano bičiulio Dano Greenburgo knygas *Kaip tapti žydų motina* [5]* ir *Kaip tapti nelaimėliu* [6]. Pastarąją iš-

* Vengdamas nesusipratimų, pacituosiu autoriaus žodžius: „Norint tapti žydų motina, nereikia būti nei žyde, nei motina. Ir padavėja airė, ir kirpėjas italas gali būti žydų motina".

garsėjusią knygą kritikai vertina kaip atvirą siekimą, „įpiršti galybei žmonių nuostatą, kad nebūtina gyventi teisingai". Pabaigai paminėsiu tris iškiliausius britų mokyklos atstovus. Tai Stephenas Potteris, parašęs *Mokymą...* kaip pranokti kitus [17], Lawrence'as Peteris, „Peterio principo" kūrėjas [16], ir visam pasauliui žinomas, kaip ir jo vardo dėsnis, Cyrilas Northcote'as Parkinsonas [14, 15].

Šias puikias studijas galėtų papildyti ir ši knyga – dešimtmečius trukusiais klinikiniais tyrimais grįsti metodiniai nurodymai, kaip susikurti veiksmingiausią ir patikimiausią nelaimingumo mechanizmą. Tačiau mano samprotavimų nederėtų vertinti kaip baigtinio, nekintamo būdų pasiekti nelaimingumui sąrašo – tai tėra vadovas, arba gairės, kurios gabesniems skaitytojams gali padėti susikurti savo nuosavą gyvenseną.

Svarbiausia – nemeluoti sau

Šis išminties perlas – tai *Hamleto* personažo Polonijaus, karaliaus patarėjo, žodžiai. Jie svarbūs mūsų aptariamai temai, nes Polonijus, kuris nemeluoja sau, galop nueina taip toli, kad, pasislėpusį už užuolaidos, Hamletas nuduria jį it „žiurkę". Išmintingi žodžiai, kad, slapta klausydamasis pokalbių, vargiai išgirsi ką nors naudinga sau, Danijos karalystėje tuo metu veikiausiai dar nebuvo žinomi.

Galima tarti, kad gebėjimas prisišaukti nelaimę peržengia čia bet kokias ribas, tačiau juk negalime paneigti Shakespeare'o poetinės laisvės. Pats principas dėl to nė maž nenukenčia.

Turbūt neverta abejoti, kad įmanoma be paliovos pyktis su visu pasauliu, o ypač su tais, kurie yra po ranka. Kad nelaimę slapčia galima subrandinti savo nuosavoje galvelėje – tai irgi visi žino, tačiau ne kiekvienas pajėgia tai įsisąmoninti, tad nesugeba jos ištobulinti. Galima prikaišioti partneriui abejingumą, viršininką įtarti turint piktų kėslų ar kaltinti dėl slogos blogą orą, tačiau kaip prisiversti būti kasdien sau pačiam priešu?

Kelrode žvaigžde čia gali tapti išmintis, skatinama sveiko proto, arba tautos sveikos nuovokos ar net esminių įvykių pajautimo. Pagaliau visai nesvarbu, kaip įvardysime šį įstabų gebėjimą. Svarbiausia – įsitikinimas, kad gali būti tik vienas teisingas požiūris – mano požiūris. O padarę šią išvadą netruksime suprasti, kad pasaulyje visa sutvarkyta netinkamai. Štai tuomet ir paaiškės, kuo profesionalas skiriasi nuo diletanto. Pastarasis tik gūžteli pečiais ir su viskuo susitaiko. O tas, kuris nemeluoja sau ir vadovaujasi tautos išmintimi, jokiu būdu nesileis į apgailėtinus kompromisus. Kai tokiam žmogui neišvengiamai teks pasirinkti *būti ar privalėti* – šių sąvokų prasmės svarstytos jau *Upanišadose,* – jis būtinai pasirinks tokį pasaulį, koks šis *privalo* būti, ir atmes tokį, koks jis iš tiesų *yra*. Kaip kapitonas savo gyvenimo laivo, kurį jau paliko žiurkės, nė nesvyruodamas, net naktį jis puls į audringą jūrą. Iš tiesų gaila, kad auksinių minčių kraitėn jis nėra įsidėjęs senovės romėnų išmintinties: *Ducunt fata volentem, nolentem trahunt* – norintį likimas veda, nenorintį traukia.

O jis nenori, ir nenori gana savotiškai. Jo nenoras galop tampa tikslu. Jis nenori meluoti sau, tad amžinai viską neigia, nes neneigti – vadinasi, išduoti save patį. Vien tai, kad artimieji ką nors jam pataria, verčia profesionalą atmesti šį patarimą – net tokį, kuris, objektyviai vertinant, būtų jam naudingas. (Branda, kaip byloja žinomas

aforizmas, yra gebėjimas daryti tai, kas tuo metu reikalinga, net jei taip patarė tėvai).

Tačiau apsigimęs genijus žengia dar vieną žingsnį, jis nepalenkiamas, tad didvyriškai atmeta net tai, ką *pats māno* esant geriausią sprendimą – taigi savo paties patarimus sau. Štai taip gyvatė apžioja savo uodegą, o galiausiai net ir praryja save. Sukuriama tokia nelaimingumo būsena, kuriai lygių vargu bau rastume.

Žinoma, ne itin gabiems skaitytojams galėčiau šią būseną rekomenduoti nebent kaip siektiną, tačiau niekada nepasiekiamą idealą.

Žaidimai su praeitimi

Sakoma, laikas – geriausias gydytojas. Galbūt tai tiesa, tačiau neverta dėl to baimintis. Juk visai įmanoma nepasiduoti laiko poveikiui ir dargi paversti praeitį niekad neužankančia nelaimių versme. Pakaktų pasitelkti bent jau šiuos keturis nuo neatmenamų laikų puoselėjamus būdus.

1. Praeities idealizavimas

Kiek prakutęs nelaimėlis pradinukas gali išmokti žvelgti į savo praeitį pro rožinius akinius – tuomet prieš akis kuo ryškiausiai nušvinta vien tai, kas gera ir gražu. Jei šis triukas nepavyktų, teks prisiminti paauglystę (ką kalbėti apie vaikystę) tokią, kokia ji buvo iš tikrųjų – persmelktą netikrumo, pasaulio sielvarto ir ateities baimės, ir nesiilgėti nė vienos šio ilgo laiko tarpsnio dienos. Tačiau gabesniam, jau pasiekusiam doktorantūrą nelaimėliui veikiausiai nebus keblu galvoti apie jaunystę, kaip apie amžiams pražuvusį aukso amžių, ir tuo būdu sukaupti neišsenkančias liūdesio atsargas.

Žinoma, įsivaizduoti jaunystę kaip aukso amžių – tai tik *vienas* būdas. Kitas – tai begalinė graužatis praradus mylimąjį. Nutildykite proto balsą, nepasikliaukite atmintimi ir gero linkinčiais draugais, tikinančiais, kad jūsų santykiai seniausiai buvo pasmerkti pražūčiai, kad labai dažnai pro sukąstus dantis iškošdavote: „Kada gi ištrūksiu iš to pragaro". Nieku gyvu netikėkite, kad išsiskyrimas šiuo atveju gerokai mažesnė blogybė. Verčiau be paliovos tikinkite save, kad dabar, jei tik rimtai ir nuoširdžiai imtumėtės visko iš naujo, sulauktumėte kuo puikiausios sėkmės (žinoma, taip nebus). Vadovaukitės tokiomis loginėmis jungtimis: jei *prarasti* mylimą žmogų taip pragariškai skaudu, kaip dieviška turėtų būti jį *atgauti!* Atsisakykite bendrauti, įsitaisykite namie prie pat telefono, kad kaipmat, be to, suvisam galėtumėte atsiduoti likimui, vos tik išmuš ta laimingoji valanda. Jei prailgtų laukti, šimtmečius kaupta žmonijos patirtis rodo, kad derėtų užmegzti visiškai tokius pat santykius su partneriu, panašiu į ankstesnį, nors iš pradžių ir pasirodytų, kad juodu skiriasi iš pamatų.

2. Loto žmona

Dar vienas praeities idealizavimo privalumas – šitaip gyvenant prarandamas net menkiausias noras domėtis dabartimi. Jei būtų kitaip, galbūt nejučia jūs pasisuktumėte devyniasdešimties ar net šimto aštuoniasdešimties laipsnių kampu, jūsų žvilgsnis nukryptų kur nors kitur ir paaiškėtų, jog dabartis teikia ne tik naujų nelaimių, bet net ir *nenelaimių;* ką kalbėti apie naujoves, kurios gali neigiamai paveikti jūsų apsisprendimą visiems laikams panirti į pesimizmą. Beje, pravartu būtų mesti susižavėjimo kupiną žvilgsnį ir į mūsų mokytoją – Loto žmoną, žinomą iš Biblijos. Juk atsimenate: angelai paliepė Lotui pasiėmus šeimą bėgti, kad išgelbėtų savo gyvybes, atgal nesigręžioti ir nesustoti niekur lygumoje. O Loto žmona pažvelgė atgal ir pavirto druskos statula. [*Pradžios knyga* 19,15–26].

3. Lemtingasis alaus bokalas

Amerikiečių komedijos meistras W.C. Fieldsas filme *Lemtingasis alaus bokalas* pasakoja šiurpią istoriją apie begalinį nuopuolį jauno vyro, negalinčio atsispirti pagundai išgerti alaus bokalą – tik vieną. Neįmanoma nepastebėti, kad visa tai perteikiama tarsi be paliovos grūmojant pirštu (net ir tuomet, kai, tramdant juoką, jis kiek virpčioja):

žengus neapgalvotą, lengvabūdišką žingsnį, vėliau tenka ilgai atgailauti. Ir dar kaip ilgai! (Tereikia prisiminti dar vieną Biblijos personažą – mūsų pramotę Ievą ir tai, kad ji krimstelėjo vieną vienintelį obuolio kąsnelį...).

Tačiau ir fatališka baigtis, be jokios abejonės, turi privalumų. Iki šiol tai būdavo droviai nutylima, tačiau šiais žinių visuomenės laikais nederėtų to slėpti. Svarbiausia – net ne atgaila. Šiuo atveju kur kas svarbiau tai, kad, išgėrus pirmąjį alaus bokalą, padariniai yra tokie lemtingi, kad visi kiti bokalai, jei ir nepraranda bet kokią vertę, tai bent jau pagrindžia tokios sekos neišvengiamybę. Kitaip tariant, pritvinęs kaltės, tuomet mąstai, kad apie padarinius galvoti reikėjo *anuomet, dabar* – jau per vėlu. Nuodėmę padarei anuomet, dabar esi savo paties paklydimų auka. Suprantama, toks būdas pačiam kurti savo nelaimę nėra idealus, vis dėlto pakenčiamas.

Tad pamėginkime jį patobulinti. O kas, jei nebūtų tos pirmosios dingsties? Jei niekas negalėtų prikišti, kad prasikaltome? Neverta nė svarstyti – tuomet būtume tikros aukos, ir tegu tik pabando kas nors suabejoti tokiu mūsų statusu ar tikėtis, kad pulsime ką nors keisti. Smūgiai, kuriuos patiriame iš Dievo, pasaulio, likimo, gamtos, chromosomų ir hormonų, visuomenės, tėvų, giminaičių, policininkų, mokytojų, gydytojų, viršininkų, o ypač iš draugų, yra tokie stiprūs, kad net pats prasimanymas, jog galima ką nors pakeisti, mums jau savaime yra įžeidimas. Be to,

tai prieštarauja mokslui. Atsiverskite bet kurį psichologijos vadovėlį – ten aiškiai pasakyta, kad asmenybės formavimąsi lemia praeities, ypač ankstyvosios vaikystės, įvykiai. Net vaikas žino, kad to, kas įvyko, neįmanoma pakeisti. Beje, būtent todėl ir rašomi tokie žvėriškai rimti (ir stori) specialiosios psichologijos veikalai*. Kur nueitume, jei kaskart vis daugiau žmonių suvoktų, kad jų padėtis beviltiška, bet ne galutinai? Pakaktų šio grėsmingo pavyzdžio: tikrasis Austrijos nacionalinis himnas, nors oficialiai tai atkakliai neigiama, yra ne kas kita, o sentimentali maro laikų dainelė *O du lieber Augustin, alles ist hin* („Ak, tu mielas Augustinai, visa dingo").

Tais retokais atvejais, kai įvykiai lyg ir savaime, be mūsų įsikišimo, susiklosto taip, tarsi patvirtintų, kad pagaliau sulaukėme kompensacijos už praeityje patirtus smūgius ar netektis ir veltui gavome tai, ko troškome, – net ir tuomet profesionalas toli gražu nepraranda vilties. Pasitelkęs formulę „Dabar jau per vėlu, dabar man šito nebereikia", jis lieka tūnoti savo bokštelio aukštybėse – užsidaręs jame, itin stropiai laižo praeities žaizdas, kad tik jos neužsitrauktų.

Tačiau tik genijai ilgainiui ištobulina šį būdą taip, kad geba praeičiai suversti kaltę ir už tai, kas buvo *gera*, ir

* Jei kyla abejonių, siūlau pasigilinti į šią literatūrą, pavyzdžiui, Kubie'o veikalus [8].

taip pelno taškų nūdienos nelaimingumo naudai. Nepranokstamas tokio virtuoziškumo pavyzdys yra istorijon įėję Venecijos uosto darbininko žodžiai, tarti Habsburgams pasitraukiant iš Venecijos: „Tebūnie prakeikti austrai, išmokę mus valgyti tris kartus per dieną!"

4. *Pamestas raktas, arba „tęskite!"*

Gatvėje po žibintu girtas žmogus vis nesiliauja kažko ieškojęs. Prieina policininkas ir klausia, ką šis pametęs. Vyras atsako: „Raktą". Tuomet jie ieško dviese. Galop policininkas paklausia, ar vyras tikras, kad tą raktą pametė būtent čia, o anas atsako: „Ne, ne čia, anava ten, bet ten pernelyg tamsu".

Manote, absurdiška? Jei taip, tai ir jūs ieškote ne ten. Tokių paieškų privalumas yra tas, kad jos, nors ir bergždžios, skatina ir toliau tęsti tą patį veiksmą.

Šiuo paprastu žodžiu „tęskite!" grindžiamas vienas geriausių ir veiksmingiausių katastrofos receptų, kurtų mūsų planetoje milijonus metų ir paskatinusių išnykti ištisas rūšis. Tai žaidimas su praeitimi, kuris mūsų pirmtakams gyvūnams buvo žinomas dar prieš šeštąją pasaulio kūrimo dieną – iki atsirandant žmogui.

Kitaip nei minėtame praeities idealizavimo žaidime, kai visa kaltė suverčiama tam, kad praeities įvykiai susi-

klostė būtent taip ir kad kitaip nė negalėjo būti, ir tai laikoma dabartinio nelaimingumo priežastimi, šiame ketvirtajame žaidime svarbiausia – taikytis prie ankstesnių, o ne prie dabarties sąlygų, laikytis įsitvėrus tų sprendimų, kurie kadaise puikiai tiko – lemdavo sėkmę arba net buvo vieninteliai įmanomi. Tačiau taip konservatyviai vertinant dabarties sąlygas, kyla tam tikrų keblumų – juk laikui bėgant sąlygos kinta. Štai tuomet ir prasideda šis žaidimas. Akivaizdu, jokia gyva būtybė į aplinkos pokyčius nereaguoja stichiškai, kitaip tariant, kartą taip, kitą kitaip. Gyvybiškai svarbi būtinybė prisitaikyti lemia tam tikrų elgsenos stereotipų formavimąsi, idealiu atveju jie padeda išlikti ir kuo sėkmingiau ir neskausmingiau gyvuoti. Antra vertus, tam tikros priežastys, kurios tyrinėtojams lig šiol yra savotiška mįslė, ir gyvūnus, ir žmones skatina vertinti tokį optimalų prisitaikymą kaip vienintelį, visiems laikams tinkamą sprendimą. Tad akis mums aptraukia dvigubas valktis: mes nebepastebime, kad bėgant laikui vienoks ar kitoks prisitaikymo būdas nustoja optimalumo, antra, išleidžiame iš akių ir tai, kad visuomet turėdavome daugybę kitų pasirinkimų arba kad jie atsirasdavo *kas akimirką*. Tokio dvejopo aklumo ir padariniai yra dvejopi: vis mažėja tikimybė, kad priimsime tinkamą sprendimą, tad mūsų padėtis kaskart tampa vis keblesnė; vis stiprėja nepasitenkinimas, tad esame priversti padaryti neva vienintelę logišką išvadą ir įsitikin-

ti, kad ieškodami sprendimo padarėme vis dėlto gana nedaug. Tuomet imamės toliau tobulinti „sprendimą", o tai laiduoja ilgą murdymąsi bėdose.

Be jokių abejonių, šis metodas nepaprastai svarbus mūsų nagrinėjamai temai: panaudoti jį gali net pradedantis, specialaus pasirengimo neturintis nelaimėlis. Šis metodas nepaprastai paplitęs, nuo pat Freudo laikų ištisoms specialistų kartoms jo taikymas garantuoja geras pajamas; tiesa, derėtų pridurti, jog specialistai tai vadina ne to paties veiksmo tęsimu, o *neuroze*.

Tačiau mums ne pavadinimas rūpi, o efektas. O tai garantuota, jei tik nelaimėlis doktorantas vadovaujasi dviem paprastomis taisyklėmis. Pirma: yra tik vienas įmanomas, leistinas, protingas, prasmingas ir logiškas problemos sprendimo būdas ir jei, kad ir kiek dėta pastangų, vis dėlto nesusilaukta sėkmės, vadinasi, stengtasi per mažai. Antra: nevalia abejoti *pačia* prielaida, kad yra tik vienas vienintelis sprendimo būdas; eksperimentuoti galima tik *tobulinant* šią pagrindinę prielaidą.

Rusai ir amerikiečiai

Veikiausiai suabejojote, ar kas galėtų elgtis taip absurdiškai, kaip anas pametęs raktą vyras? Juk jis gerai žino, dargi pasako policininkui, kad tai, ko ieško, yra ne ten, kur ieško. Be abejo, sunkiau ką nors rasti tamsoje (praeityje), nei po žibintu (dabartyje), tačiau tai ir viskas, ką norime pasakyti tuo anekdotu.

Cha, cha! O kaip manote, kodėl pasakojama apie girtą vyrą? Visai paprasta: anekdoto sąmojis grindžiamas primityviu vaizdavimu vyro, kuriam ne visi namie, kuris lyg žino kažką, lyg nežino.

Pasvarstykime, kas tas kažkas. Antropologė Margareta Mead humoristiškai įvardija ruso ir amerikiečio skirtybes. Pasak jos, amerikietis, tikėdamasis išsisukti nuo nepageidaujamų visuomeninių įsipareigojimų, apsimeta neva jam skauda galvą, o rusui tokiu atveju *iš tikrųjų* skauda galvą. Taigi ir vėl tenka pripažinti *ex oriente lux**, nes juk sutiksite, kad ruso problemos sprendimas yra nepalyginti geresnis ir grakštesnis už amerikiečio sprendimą.

* šviesa, sklindanti iš Rytų (*lot.; vert. past.*).

Amerikietis pasiekia tikslą suvokdamas, kad meluoja. O ruso sąžinė visiškai švari. Prireikus jis geba rasti pateisinamą priežastį ko nors nedaryti, net nesuvokdamas(taigi išvengdamas atsakomybės), *kaip* jis tai padaro. Kitaip tariant, jo dešinė nežino, ką daro kairė.

Regis, kiekviena karta išsiugdo puikiai išmanančių šią specifinę sritį žmonių, kurių dažnas, beje, veikia slapta ir tik retsykiais patenka visuomenės akiratin. Tad, ne itin gabus žmogus turėtų nepaprastai žavėtis, tarkim, tais dviem vyrais, kuriuos trumpai pristatysime.

Vienas jų – Bobby's Joe Keesee's, kuris, kaip teigiama *United Press* 1975 m. balandžio 29 d. pranešime, už Amerikos vicekonsulo pagrobimą ir nužudymą Hermosiljo mieste Meksikoje buvo nuteistas dvidešimt metų kalėti. Kai teisėjai prieš skelbdami nuosprendį suteikė jam paskutinį žodį, Keesee's pasakė: *There is nothing more I could say. I got involved in something I realize was wrong.* Tokios atsiribojimo nuo savo poelgio elegancijos negalėtų perteikti net tobuliausias vertimas. Pirmą sakinį iš bėdos galima būtų versti „Neturiu ką pridurti". O antras sakinys nėra toks jau paprastas. Žodžių junginys *I got involved* gali – kaip pažiūrėsi – nusakyti ir tyčinį, ir netyčinį veiksmą; taigi – arba „Aš buvau įpainiotas", arba „Aš padariau". Tačiau viską nulemia galiausiai pavartotas esamasis laikas – *I realize*, taigi „(į) kažką, kas, kaip (dabar) suvokiu, buvo neteisinga". Kitaip tariant, darydamas tai, jis nežinojo, ką daro.

Kažin, ar vertėtų šią istoriją vėl perkratinėti. Tačiau toliau iš minėtojo pranešimo sužinome, kad 1962 m. Keesee's dezertyravo iš JAV kariuomenės ir, pagrobęs lėktuvą, nuskraidino jį į Kubą. Grįžęs į Ameriką buvo nuteistas du metus kalėti, nors jis teigė veikęs Centrinės žvalgybos valdybos pavedimu. 1970 m. Keesee's įsigudrino tapti vienu įkaitų, kuriuos partizanai palestiniečiai pagrobė Amane, o 1973 m. visų nuostabai jau buvo tarp karo belaisvių amerikiečių, kuriuos išvadavo šiaurės vietnamiečiai.

Mike'as Marynas į keblias situacijas patekdavo patirdamas ne taip daug nuotykių, tačiau gerokai dažniau ir, pasakytume, kone pusiau susivokdamas. Pasak 1977 m. liepos 28 d. spaudos pranešimo [10], iš viso jis buvo užpultas ir apiplėštas aštuoniasdešimt tris kartus, iš jo buvo pavogti keturi automobiliai. Marynas nebuvo nei juvelyras, nei pinigų perlaidas nešiojantis paštininkas. Jo užpuolikai – tai maži berniukai, jaunuoliai, suaugę vyrai, būta ir moterų. Pats Marynas neturėjęs žalio supratimo, kaip „tai" įvykdavo, o policija neįstengusi to paaiškinti niekaip kitaip – tiesiog jis atsidurdavęs „netinkamu laiku netinkamoje vietoje".

Puiku, pasakysite, bet mes vis tiek nežinome, *kaip* to pasiekti. – Kantrybės!

Istorija su plaktuku

Vyriškis nori pakabinti paveikslą. Jis turi vinį, bet neturi plaktuko. Plaktuką turi kaimynas. Taigi vyriškis nusprendžia eiti pas kaimyną ir pasiskolinti plaktuką. Tik staiga jį apninka abejonės: „O jei kaimynas nenorės skolinti? Vakar jis taip skubomis pasisveikino. Gal neturėjo laiko? O gal tik dėjosi skubąs – juk jis nusiteikęs prieš mane. Kažin kodėl? Juk nieko bloga jam nepadariau, jis kažką išsigalvoja. Jei kas nors ateitų iš manęs skolintis įrankių, *aš* iškart paskolinčiau. O jis kodėl negali? Kaip galima nesuteikti tokios paprastos paslaugos? Tokie žmonės kaip šis tipas gadina kitiems gyvenimus. Ir jis dar įsivaizduoja, kad esu nuo jo priklausomas. Vien todėl, kad turi plaktuką. Na, bet man jau gana". Jis nulekia pas kaimyną, paskambina į duris, kaimynas atidaro, ir, šiam dar nespėjus pasisveikinti, vyriškis išrėkia: „Susikišk tą savo plaktuką žinai kur, tu, chame!"

Poveikis stulbinamas, metodas palyginti paprastas ir toli gražu ne naujas. Jau Ovidijus pateikė jį *Meilės moksle* – tačiau pozityviąja prasme: „Įtikinki save, kad myli, nors

tik akimirksnį geidi. Tada ir pats tuo patikėki... Tiktai tas meilės vertas, kas sava aistra išmoko įtikėti".

Tam, kas vadovaujasi Ovidijaus patarimu, neturėtų kilti keblumų taikant šį metodą pagal mūsų nuorodas. Vienas iš nedaugelio tokių gerų būdų tapti nelaimingam – tai nieko nenutuokiančiam partneriui išdrožti tiesiai į akis tai, ką sumąstėte ilgai kurdamas painias fantazijas, kuriose jam teko bloga lemiantis vaidmuo. Tai, kad jis sutrinka, suglūma, dedasi nesuprantąs, suirzta, neigia savo kaltę, yra neginčijami įrodymai, kad jūs, be jokios abejonės, esate teisus, kad rodėte palankumą nevertam to žmogui, kuris ir vėl pasinaudojo jūsų gerumu.

Žinoma, net ir virtuoziškiausiai taikant kurį nors metodą, prieinama tam tikra riba, šiuo požiūriu istorija su plaktuku nėra išimtis. Kolorado universiteto sociologas Howardas Higmanas sieja tai su nekonkrečia keistybe (*non-specific particular*) ir jos pasireiškimu partnerių tarpusavio santykiuose. Pasak jo, dažna moteris, mėgsta šūktelėti savo vyrui iš gretimo kambario: „Kas čia dabar?" Ji tikisi, kad vyras ateis pasižiūrėti, kas gi nutiko – išties, jos lūkesčiai dažniausiai išsipildo. Tačiau vienam sociologo pažįstamam pavyko sumaniai susitvarkyti su šia archetipine situacija – jis panaudojo žmonos metodą prieš ją pačią. Vyriškis dirbo kabinete, kai žmona iš namo kito galo sušuko: „Ar jie jau atsirado?" Nors vyras nė nenutuokė, kas tie „jie", atsakė „taip". Tada žmona

pasiteiravo: „O kur tu juos padėjai?" Vyras atsakė: „Prie kitų". Pirmąkart per visą jųdviejų vedybinį gyvenimą jis galėjo gerą pusdienį dirbti netrukdomas [3].

Bet grįžkime prie Ovidijaus, tiksliau, jo pasekėjų. Pirmiausia iš atminties iškyla garsaus prancūzų vaistininko Émile'o Coué (1857–1926) vardas. Jis įkūrė sekmadieninę mokyklą (vėlgi, deja, pozityvią), kurioje žmonės mokyti įsiteigti, kad kaskart jiems sekasi vis geriau. Tačiau įsimiklinus Coué metodą galima apversti aukštyn kojomis ir pasitelkti savo nelaimingumui stiprinti.

Tad pagaliau galime pabandyti įgyvendinti tai, apie ką lig šiol kalbėta tik abstrakčiai. Jau žinome, kad, siekdami tam tikrų tikslų, galime įgusti susikurti tokią būseną, kai dešinė nebežino, ką daro kairė. Pasiekti tai padės šie pratimai:

1 pratimas. Patogiai atsisėskite į fotelį, geriausia – su ranktūriais, užsimerkite ir įsivaizduokite, kad kandate nunokusios, sultingos citrinos. Šiek tiek pasimiklinę įsivaizduodami citriną, pajusite, kaip ima skirtis seilės.

2 pratimas. Ir toliau užsimerkęs sėdėkite fotelyje, mintimis persikelkite nuo citrinos prie savo batų. Neilgai trukus pajusite, kokie tie batai nepatogūs. Nesvarbu, kad iki šiol jie buvo jums visai geri, dabar pajusite, jog jie ir šen, ir ten spaudžia, ir staiga suvoksite, kad yra ir kitų keblumų – kaista pėdos, susidaro nuospaudos, sukumpsta pirštai, kojos šunta, šąla ar panašiai. Kartokite

pratimą tol, kol toks savaime suprantamas dalykas, kuriam anksčiau neteikėte jokios reikšmės, – batų avėjimas – taps tiesiog nepakenčiamas. Tada nusipirkite naujus batus ir atkreipkite dėmesį: parduotuvėje jie, regis, puikiai tiko, tačiau šiek tiek padėvėjus atsirado tokių pat keblumų, kaip ir su senais batais.

3 pratimas. Įsitaisęs fotelyje žiūrėkite pro langą į dangų. Šiek tiek pasistengęs regėjimo lauke netruksite pastebėti daugybę mažyčių, pūsleles primenančių apskritimų, kurie, jei nejudinate akių, lėtai slenka žemyn, kai sumirksite – vėl kyla viršun. Tada atkreipkite dėmesį, kad šie apskritimai didėja, jų vis gausėja, kai sutelkiate į juos dėmesį. Pasvarstykite, ar tai negalėtų būti pavojingos ligos pradžia – juk kai apskritimai galiausiai užpildys visą regos lauką, jūsų akys bus labai nusilpusios. Nueikite pas akių gydytoją. Jis bandys teigti, kad tai ne kas kita, o tik visiškai nepavojinga *mouches volaites* – lęšiuko drumstis. Pasvarstykite: juk tuo metu, kai universitetinėje akių klinikoje gydytojo kolegoms, tuo metu medicinos studentams, aiškinta apie šią ligą, daktaras veikiausiai sirgo tymais, arba paprasčiausiai, užplūdus artimo meilei, jis nenori jums sakyti, kad ši liga nepagydoma.

4 pratimas. Net jei lęšiuko drumsties pratimas neitin pavyktų, nenuleiskite rankų. Yra dar vienas lygiavertis jam pratimas – taigi pasitelkite ausis. Nuėję į patį tyliausią kambarį, pajusite, kad ausyse staiga pradėjo gausti, ūžti, spengti

ar kilo koks kitas pratisas garsas. Įprastinėmis sąlygomis jį nustelbia kiti aplinkos garsai, tačiau, deramai atsidėję šiam pratimui, ilgainiui išmoksite pajusti tą gaudesį kaskart vis dažniau ir stipriau. Neapsikentę nueikite pas gydytoją. Toliau visa turėtų klostytis kaip atliekant 3 pratimą, tačiau šį kartą gydytojas mėgins jus tikinti, kad tai nekenksmingas *tinnitus* – įprastinis ūžesys ausyse.

(Pastaba medicinos studentams: 3 ir 4 pratimai jums netinka. Jūs ir taip pakankamai įnikę į tai, kaip aptikti savo kūne tuos penkis tūkstančius simptomų, kuriais grindžiama klinikinės medicinos diagnostika, ką kalbėti apie kitas, specialiąsias medicinos sritis).

5 p r a t i m a s. Dabar jūs jau gerokai įgudę ir veikiausiai mokate įgytus gebėjimus pasitelkti tvarkydamiesi ne tik su savo kūnu, bet ir su aplinka. Pradėkite nuo šviesoforų. Veikiausiai jau pastebėjote, kad žalia šviesa užgęsta vos tik privažiuojate, o geltoną keičia raudona kaip tik tuomet, kai jau pernelyg pavojinga važiuoti per sankryžą. Nutildykite proto balsą, kuždantį, kad lygiai taip pat dažnai jums pasitaiko ir žalia, ir raudona šviesa, – ir sėkmė garantuota. Nė pats nežinodamas, kaip to pasiekiate, kiekvieną kartą įsižiebus raudonai šviesai, manysite „kaip nepasisekė", o žalią imsite ignoruoti. Netrukus nebepajėgsite atsispirti pagundai įtikėti, kad tai darbas antgamtinių, priešiškų jums jėgų, kurių veikimas toli gražu neapsiriboja jūsų gyvenamąja vieta, kad nie-

kieno netrukdomos jos seka jums pavymui iki pat Oslo ar Los Andželo. Jei neturite automobilio, užuot spiginę akis į šviesoforą, galite nesunkiai suvokti ir tai, kad eilė prie langelio, į kurią atsistojate pašte ar banke, visuomet slenka lėčiausiai, arba kad prie lėktuvo jums visuomet tenka eiti pro išėjimą, esantį tolimiausiame laukiamosios salės kampe.

6 pratimas. Jau patyrėte, ką gali tamsiosios jėgos. Šios žinios paskatins jus naujiems atradimams: juk įgudęs žvilgsnis kaipmat pagauna stulbinančius sutapimus, kurių atbukęs, neprasilavinęs, banalus žmogus nė nepastebi. Atidžiai apžiūrėkite laukujes namų duris – ir tikrai pamatysite brėžį, kurio anksčiau nebuvote pastebėjęs. Pasvarstykite, ką tai galėtų reikšti: gal tai vagišių darbas – bandyta įsilaužti arba tyčia sugadinta jūsų nuosavybė, o gal tai koks jūsų identifikavimo ženklas? Sutelkite jėgas ir atsispirkite pagundai numoti į viską ranka, bet venkite ir kitokios klaidos – nebandykite visa išsiaiškinti. Sutelkite į šią problemą vien mintis, nes bet koks prielaidos tikrinimas gerokai mažina šio pratimo efektyvumą.

Jei atlikdami šį pratimą suteikiate visam kam savitumo, jei įgudote tiek, kad neišleidžiate iš akių nė vieno paslaptingo sutapimo, netrukus pastebėsite, kad kasdienybė tiesiog persmelkta tokių lemtingų tarpusavyje susijusių reiškinių. Tarkime, seniai laukiate autobuso, o jis

vis neatvažiuoja. Tad „užmušinėjate" laiką skaitydamas laikraštį, kaskart vis užmetate akį į gatvę. Ūmai intuicija jums sukužda: „Atvažiuoja!" Staiga grįžtelite – iš tikrųjų: tolumoje, už kelių kvartalų, pamatote autobusą. Keista, ar ne? Ir tai tik viena iš gausybės įžvalgų, kurios pamažu bręsta jumyse ir nusmelkia būtent tada, kai įvyksta tai, kas jums nepalankiausia.

7 pratimas. Kai ne kartą įsitikinsite, kad vyksta kažkas įtartina, aptarkite tai su draugais ir pažįstamais. Nėra geresnio būdo tikrą draugą atskirti nuo vilko avies kailiu, neaišku kaip įsivėlusio į visą šį reikalą. Kad ir kaip gudrautumėte, o galbūt kaip tik dėl to, jis išsiduos mėgindamas įtikinėti jus, kad nėra jokio tikro pagrindo taip manyti. Neverta nė stebėtis, savaime suprantama, tas, kas nori jums pakenkti, niekada neprisipažins to atvirai. Toks nedraugas veikiau ims veidmainiauti, įkalbinėti atsisakyti neva nepagrįstų įtarimų, tikinti, kad daro tai iš kuo geriausių ir draugiškiausių paskatų. Taigi išsiaiškinsite ne tik tai, kas įsipainiojęs į šį sąmokslą, bet ir tai, kad kažkas čia *išties* negerai, kitaip kodėl gi „draugai" taip nertųsi iš kailio įtikinėdami jus, kad viskas kaip tik priešingai.

Jei deramai atsidėsite šiems pratimams, suprasite, kad ne tik Margaretos Mead rusas, vyras su plaktuku ar tokie genijai iš prigimties, kaip ponai Keesee'as ir Marynas, bet ir eilinis pilietis, įnikęs į šias nepaprastas dvasi-

nes pratybas, gali pasiekti tokį lygį, kad, nė žalio supratimo neturėdamas, kaip tai įvyksta, ims kurti sudėtingas situacijas. Visai tikėtina, kad jį it šapą pagaus nesustabdoma įvykių tėkmė, o jis tik be paliovos graušis dėl to. Tad būkite atsargūs.

Pupos saujoje

Suprantama, perprasti antgamtines jėgas ne taip jau paprasta, tad įmanomi ir nelaimingi atsitikimai. Kad galima susilaukti sunkių padarinių, patvirtina štai ši istorija.

Jauna moteris mirdama prisaikdino vyrą po jos mirties neturėti kitų moterų. „Jei netęsėsi pažado, vaidensiuosi tau ir neduosiu nėmaž ramybės," – pagrasino ji. Vyras iš pradžių laikėsi duoto pažado, bet po kelių mėnesių sutiko moterį, kurią pamilo.

Netrukus naktimis jam ėmė rodytis dvasia ir kaltinti sulaužius priesaiką. Vyras nė neabejojo, kad tai dvasia, nes ši žinojo, kas tą ar kitą dieną vyko tarp vyro ir jo mylimosios, negana to – atskleidė slapčiausias jo mintis, viltis ir jausmus. Galop vyrui tai tapo nebepakeliama ir jis nuėjo patarimo pas dzenbudizmo mokytoją.

– Pirmoji žmona tapo dvasia ir žino viską, ką jūs darote, – tarė jam mokytojas. – Ji žino viską, ką jūs darote, ką sakote, kaip elgiatės su mylimąja. Turbūt ji labai išmintinga dvasia. Turėtumėte ja žavėtis. Kai jūsų žmona vėl pasirodys, sutarkite su ja

taip. Pasakykite, kad ji tiek daug žinanti ir jūs nieko negalite nuo jos nuslėpti, tad nutrauksite savo sužadėtuves ir liksite našliu, jei ji atsakys į vieną klausimą.

– Kokį klausimą turiu jai užduoti? – paklausė vyras.

Mokytojas atsakė:

– Pasemkite pilną saują pupų ir paklauskite žmonos, kiek pupų yra jūsų saujoje. Jei ji neatsakys, žinosite, kad ši dvasia tėra jūsų vaizduotės padarinys, daugiau ji nebetrikdys jūsų.

Kai kitą naktį žmonos dvasia vėl pasirodė, vyras pataikaudamas pasakė suvokiąs, kad ji viską žinanti.

– Iš tikrųjų, – atsakė dvasia, – žinau ir tai, kad šiandien buvai pas dzeno mokytoją.

– Jei tiek daug žinai, pasakyk man, kiek pupų turiu saujoje, – tarė vyras.

Dvasia pranyko ir neliko kas atsako į šį klausimą [18].

Taigi būtent tokias komplikacijas turėjau omenyje teigdamas, kad panašias problemas reikia gvildenti vien samprotaujant, nes, jei imtumėtės tikrinti savo prielaidas, gerokai sumenktų sprendimo efektyvumas. Tad jei iškankintas nevilties ir nemigos nutartumėte pasiieškoti ką nors panašaus į šiuolaikinį dzenbudizmo mokytoją, verčiau jau eikite pas tokį, kuris nieko vertais laiko panašius sprendimus. Geriausia būtų pasikonsultuoti su kuriuo nors Loto žmonos palikuonių – tokiu, kuris kartu su

jumis leistųsi į antrąjį žaidimą su praeitimi (žr. p. 27) ir, bandydamas išsiaiškinti problemos priežastis, lydėtų jus begalinėje kelionėje po ankstyvosios jūsų vaikystės išgyvenimus.

Dramblių vaikymas

Ankstesniuose skyriuose rašėme apie tai, kaip ugdyti gebėjimą elgtis taip, kad dešinė nežinotų, ką daro kairė. Dabar pakalbėkime apie visiškai priešingus dalykus: ne apie tai, kaip susikurti problemas, o apie tai, kaip jų išvengti ir tuo būdu įamžinti jas.

Tai iliustruoja pasakojimas apie vyrą, kuris kas dešimt sekundžių suplodavo delnais. Paklaustas, kodėl taip keistai elgiasi, jis atsakė: „Vaikau dramblius". „Dramblius? Bet juk čia nėra dramblių". – „Todėl ir nėra!" – atsakė vyras.

Šis pasakojimas patvirtina, kad, bandydami užkirsti kelią nepageidaujamai situacijai ar išvengti jos arba tam tikros problemos, pasirenkame neva protingiausią išeitį. Antra vertus, šitaip užsitikriname, kad problema išliks ir toliau. Tai ir yra tokio problemos vengimo didžiausia vertė. Aiškumo dėlei dar vienas pavyzdys. Jei arklidės grindyse įtaisytume metalinę plokštę ir leistume ja elektros srovę, arklį, užmynusį šią plokštę, nupurtytų elektra, ir jei akimirką prieš tai pasigirstų skambutis, galvijas veikiausiai netruktų abu šiuos potyrius suvokti kaip priežastį ir padarinį. Taigi, kiekvieną kar-

tą vos pasigirdus skambučiui, arklys pakeltų koją tikėdamasis išvengti elektros srovės. Kai skambutis pradeda asocijuotis su elektros srove, pastaroji tampa nebereikalinga: tik suskamba skambutis – ir arklys kelia koją. Bet kokios pastangos išvengti elektros srovės stiprina galvijo „įsitikinimą" (turbūt galime taip manyti), kad jam tokiu būdu pavyks išvengti skausmą sukeliančio pavojaus. Jis nežino ir taip elgdamasis *niekada nesupras*, kad pavojaus seniai nebėra*.

Kaip matote, kalbame ne šiaip apie kokius prietarus. Prietarais grindžiami veiksmai, akivaizdu, yra nieko verti, tačiau nederėtų nė abejoti, kad nelaimėlio doktoranto pasirinktas problemos vengimo būdas išties bus veiksmingas. Daug paprasčiau, nei gali atrodyti, šis būdas pritaikomas kasdienybėje. Iš esmės tai ne kas kita, kaip nuoseklus įgyvendinimas to, ką sako sveikas protas, – kas dar galėtų būti protingiau?

Veikiausiai niekam net abejonių nekyla, kad gausybėje pačių kasdieniškiausių žmogaus veiksmų slypi tam tikri pavojai. Tad kiek galime leisti sau rizikuoti? Protingiausia – minimaliai, o dar geriau – visai nerizikuoti. Tapti profesionaliu boksininku ar pakilti į orą sklandytuvu –

* Beje, pavojaus vengimo priešingybė yra mėlynosios gėlelės paieškos, mėgiamos romantikų. Problemos vengimas tampa jos įamžinimu. Tikėjimas (be jokio pagrindo), kad kur nors yra mėlynoji gėlelė, jos paieškas paverčia amžinomis.

taip rizikuoti nešautų į galvą net ir didžiausiems nutrūktgalviams. Vairuoti mašiną? Tik pasvarstykite, kiek žmonių kasdien žūva nelaiminguose eismo įvykiuose arba suluošinami per juos. Tačiau pėsčiųjų tyko ne ką mažiau pavojų – ir įžvalgus protas netrunka tai įvertinti. Kišenvagiai, automobilių išmetamosios dujos, griūvantys namai, įsilaužėlių į bankus ir policininkų susišaudymai, iki baltumo įkaitusios amerikiečių ar sovietinių dirbtinių palydovų skeveldros – tam sąrašui nėra galo, tad tik kvailys nė nemąstydamas gali kišti galvą į šią kilpą. Taigi geriausia likti namie. Bet ir čia tik sąlygiškai saugu. Laiptai, pavojai, tykantys vonios kambaryje, slidžios grindys, susiraukšlėjęs kilimas ar paprasčiausiai nuo vaikų slepiami peilis, šakutė, žirklės ir degtukai, ką kalbėti apie dujas, karštą vandenį ir elektrą. Regis, protingiausia būtų net nesikelti iš lovos. Tačiau ar taip apsisaugosi nuo žemės drebėjimo? O kas, jei ištisai gulint susidarys pragulos (*dekubitus*)?

Be abejo, perdedu. Tik patys didžiausi šios srities žinovai įgunda įžvelgti *visus* įmanomus pavojus ir bandyti jų išvengti – tai oro ir gėlo vandens užterštumas, cholesterolis, trigliceridai, kancerogeninės medžiagos, kurių yra maisto produktuose, ir galybė kitokių pavojų, kitokių nuodingųjų medžiagų.

Eilinio žmogaus protas dažniausiai nėra išmiklintas apimti visą pasaulį ir drauge pasistengti išvengti visų

įmanomų pavojų, tokiu būdu visiškai užsitikrinant savo gerovę. Ne itin gabiems vertėtų pasitenkinti tik kai kuriais pasiekimais. Šiuo požiūriu svarbiausia – vadovaujantis sveiku protu, sutelkti dėmesį į tam tikrą problemos aspektą. Tarkime, peiliu galima susižeisti, todėl šio įrankio derėtų vengti. O durų rankenos tiesiog lipte aplipusios bakterijomis. Ką žinai, gal įpusėjus simfoniniam koncertui, staiga teks pasinaudoti tualetu. O jei tikrindamas duris nejučia palikai jas atrakintas? Tad apdairus nelaimėlis vengia aštrių peilių, duris stumia alkūne, į koncertą neina ir penkiskart patikrina, ar tikrai užrakino duris. Svarbiausia – niekada neišleisti iš akių pačios problemos. Tad pateikiame istoriją, parodančią, kaip to išvengti.

Pusamžė senmergė, gyvenanti prie upės, pasiskundė policijai, kad prie jos namų berniukai maudosi nuogi. Inspektorius pasiuntė vieną pavaldinių, kuris vaikėzams prigrasino maudytis atokiau – kur nėra jokių namų. Kitą dieną dama ir vėl paskambino ir paskundė vis tiek matanti tuos berniukus. Policininkas dar kartą nuėjo ir paliepė berniukams maudytis dar toliau. Tačiau kitą dieną moteris vėl atėjo pas inspektorių ir pasipiktinusi išrėžė: „Aš vis tiek juos matau – per žiūronus pro stoglangį!"

Lieka tik spėlioti, ką darytų dama, jei berniukai visiškai išnyktų iš jos akiračio. Gal ilgai vaikštinėtų palei upę, o gal susitaikytų su tuo, kad žino, jog *kur nors* žmo-

nės maudosi nuogi. Tačiau viena, regis, yra tikra: ši mintis ir toliau neduotų jai ramybės. Tik bėda, kad tokios įkyrios mintys ilgainiui atstoja tikrovę. Taigi panagrinėkime šį fenomeną.

Savaime išsipildančios pranašystės

Laikraštyje spausdinamas horoskopas perspėja jus (ir maždaug dar tris šimtus milijonų to paties zodiako ženklo žmonių), kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas. Išties – jums kas nors nutinka. Vadinasi, astrologija iš tiesų šį tą reiškia.

Argi? Ar esate tikras, kad nelaimingas atsitikimas įvyktų ir tada, jei *nebūtumėte* skaitęs horoskopo? Arba jei tvirtai tikėtumėte, kad astrologija – tai didžiausia nesąmonė? Žinoma, kai jau visa įvyko, šito neišsiaiškinsi.

Filosofas Karlas Popperis pateikė įdomių samprotavimų – šiek tiek supaprastinsime juos, – kad siaubinga orakulo pranašystė Oidipui išsipildė todėl, kad pastarasis, žinodamas tai, mėgino jos išvengti. Tačiau būtent tai, ką jis darė stengdamasis jos *išvengti*, lėmė orakulo pranašystės *išsipildymą*.

Taigi paaiškėja dar vienas problemos vengimo padarinys: dėl tam tikrų veiksnių įvyksta būtent tai, ko bandyta išvengti. Tad kokie tai veiksniai? Pirmas: pranašystės plačiąja prasme – taigi lūkesčiai, būgštavimai, įsitikinimai ar šiaip spėjimai, kad reikalai klostysis taip, o ne ki-

taip. Derėtų pridurti, kad lūkesčius žadinti gali tiek išorinis pasaulis, taigi kiti žmonės, tiek vidiniai veiksniai, tarkim, įsitikinimai. Antra: lūkesčius derėtų vertinti ne vien kaip troškimus, bet ir kaip tikėtinus įvykius, tad, jei norite jų išvengti, nedelsiant reikia imtis atitinkamų priemonių. Trečias: prielaida, kad būtent tai įvyks, yra tuo įtikimesnė, kuo daugiau žmonių ją žino, arba kuo mažiau ji prieštarauja kitoms prielaidoms, kurias jau patvirtino taip ar kitaip susiklostę įvykiai.

Tarkime, pakanka prielaidos – visai nesvarbu, tikra ji ar išsigalvota, – kad jūsų pažįstami liežuvauja, slapčia šaiposi iš jūsų. Sužinojus šį „faktą", sveikas protas skatins nebepasitikėti žmonėmis, o kadangi visa, be abejo, vyksta prisidengus perregimu slaptumo šydu, – dar ir atidžiai stebėti juos, ieškant net ir menkiausių kliaučių. Tikrai užklupsite pažįstamus šnabždantis, slapčia juokiantis, sąmokslininkiškai mirkčiojant ir linkčiojant vienas kitam – tai tik laiko klausimas. Taigi pranašystė išsipildė.

Beje, šis metodas nepriekaištingai veikia tik tada, jei nesuvokiate, kad pats esate prikišęs prie to nagus. Iš ankstesnių skyrių jau žinote, kad tam nereikia didelių pastangų. Be to, jei tokie santykiai įsisenėjo, neįmanoma išsiaiškinti, pagaliau tai nė nesvarbu, nuo ko viskas prasidėjo: nuo įtartinai juokingo jūsų ar nuo keisto kitų elgesio, sukėlusio jums įtarimą.

Savaime išsipildančios pranašystės turi kone magiškos galios – joms veikiant sukuriama „tikroviška" situacija, o tai labai svarbu mūsų nagrinėjamai temai. Jos įsikuria ne tik kiekvieno nelaimėlio doktoranto, bet ir daugumos kitų žmonių gyvenimuose. Pavyzdžiui, jei kokiai tautinei mažumai uždraudžiama pelnytis, sakykime, iš žemės ūkio ar amatų, dėl to, kad jos nariai, daugelio žmonių nuomone, yra tinginiai, gobšuoliai, o svarbiausia – „tautos priešai", tuomet šiems nieko kita nelieka – tik verstis sendaikčių prekyba, kontrabanda, tapti lombardininkais ar panašiai, o tai „akivaizdžiai" patvirtina, kad daugumos nuomonė yra teisinga. Kuo daugiau draudimo ženklų policininkai prismaigsto pakelėse, tuo dažniau vairuotojai nusižengia, tad „neišvengiamai" tenka smaigstyti dar daugiau tokių ženklų. Kuo labiau viena ar kita tauta bijo grėsmingo kaimyno, tuo labiau savigynos tikslais ji ginkluojasi, o matydama tai, dar labiau ginkluojasi ir kaimyninė valstybė. Kada prasidės karas, kuriam ilgai rengtasi, – tai tik laiko klausimas. Kuo labiau vyriausybė didina mokesčius, žinoma, siekdama kompensuoti tai, ko nesumokėjo nesąžiningi, vengiantys mokesčių piliečiai, tuo palankesnės, net ir sąžiningiems piliečiams, sąlygos sukčiauti. Kai pakankamai daug žmonių patiki gandu, kad sumažės tam tikrų prekių arba kad jos pabrangs (nesvarbu, pagrįsti šie gandai ar ne), tuomet pradedamos kaupti atsargos, tad šių prekių išties sumažėja arba jos pabrangsta.

Pranašystėje glūdi to, kas pranašaujama, išsipildymas. Svarbiausia – išpranašauti ką nors sau pačiam arba leisti tai padaryti kitiems ir manyti, kad ir ką darytume, pranašystė vis tiek išsipildys. Tad atsitiks tai, ko nėmaž netroškote. Tačiau profesionalas moka to išvengti. Apie tai ir pakalbėkime.

Venkite tikslo!

It is better to travel hopefully than to arrive, – byloja škotų rašytojo Roberto Luiso Stevensono primenama japonų išmintis. Pažodinis vertimas būtų toks: „Verčiau kelionė, kupina vilčių, nei pasiektas tikslas“. Kiek patobulintas vertimas: „Laimingas tas, kas nuolat kelyje, ne tas, kas pasiekia tikslą“.

Žinoma, ne vien japonams pasiektas tikslas nustoja patrauklumo. Jau Laozi siūlė išmesti iš galvos kūrinį, vos tik jį baigiate. Prisiminkime ir Georgo Bernardo Shaw garsųjį, daug kartų kitų perkūrinėtą aforizmą: „Gyvenime yra tik dvi tragedijos: viena – negauti to, ko trokšti, antra – gauti tai“. Hermanno Hesse's eilėraštyje *Suvedžiotojas* viliojamos moters meldžiama: „Žavioji, priešinkis, glaudžiau į savo rūbą siauskis! Kerėk, kankink, bet nepaklusk man!“, nes juk, žinia, „tikrovė sutrempia svajas“. Ne taip vaizdingai, tačiau gerokai išsamiau šią problemą pateikė Hesse's amžininkas psichologas Alfredas Adleris. Jo darbuose – su jais seniai derėjo supažindinti šios knygos skaitytojus – nagrinėjama ir amžinųjų keleivių, dėl viso pikto niekada nepasiekiančių tikslo, gyvensena.

Perfrazuojant Adlerio žodžius, šio žaidimo su ateitimi kriterijai būtų maždaug tokie: tiek tiesiogiai, tiek perkeltine prasme pasiekus tikslą pelnoma sėkmė, galia, pripažinimas ir savigarba. O nesisekimas arba tiesiog dykinėjimas, priešingai, liudija kvailumą, tinginystę, neatsakingumą ar bailumą. Tačiau pelnyti sėkmę labai sunku, nes tai reikalauja nemaža pastangų, be to, net didžiausios pastangos gali nueiti perniek. Tad, užuot „žingsnis po žingsnio", kaip įprasta, siekus ganėtinai prasmingų, tikroviškų dalykų, verčiau jau užsibrėžti nežmoniškai didelius tikslus.

Mano skaitytojai, manau, suvokia, kad tokio pasirinkimo nauda tiesiog akivaizdi. Juk Fausto siekius, mėlynosios gėlelės paieškas ir asketišką gyvenseną atsisakant malonumų visuomenė nepaprastai vertina, tai priverčia stipriau plakti motinų širdis. O svarbiausia – jei tikslas toks tolimas, net kvėša supranta, jog kelionė bus ilga ir varginanti, tad kruopščiai ir ilgai teks jai ruoštis. Ir tenedrįsta niekas tikslo siekiantį keliauninką smerkti už tai, kad jis vis neišsiruošia kelionėn, juoba kritikuoti dėl to, kad galiausiai išsiruošęs jis išklysta iš kelio, vis suka ratus ar leidžia sau ilgėliau pailsėti. Priešingai – juk malonu, kai ir tave patį pasiekia šlovės spinduliai šių kelionės didvyrių, kurių vieni pasiklydo labirintuose, kiti palūžo taip ir neįvykdę antžmogiškų užduočių.

Tai toli gražu ne viskas. Pasiekus net ir patį didingiausią tikslą, tyko dar vienas pavojus, kuris kone visiš-

kai sutapatina skyriaus pradžioje pateiktas citatas, – tai nusivylimas. Šis pavojus nelaimių ekspertui – visai nesvarbu, įsisąmonintas ar ne – gerai žinomas. Siekiamas tikslas – regis, to pageidavo pasaulio kūrėjas – labiau traukia, labiau apipinamas svajomis, yra tyresnis, nei jau pasiektas tikslas. Būkime atviri: juk medus išsenka gerokai anksčiau, nei pasibaigia medaus mėnuo; vos tik atvykstate į kokį tolimą egzotišką kraštą, taksi vairuotojas kaipmat mėgina jus apgauti; jei gerai išlaikėte baigiamuosius egzaminus, nieko kita nė nesitikėkite – tik dar daugiau komplikacijų ar naujų įsipareigojimų; pagaliau neva džiaugsmingas gyvenimas išėjus į pensiją, kaip žinote, nedaug ko tevertas.

Nesąmonė, atkirstų smarkuoliai, juk tie žmonės, kurie tenkinasi tokiais menkais, geibiais siekiais, nieko kito ir nėra verti – tik nusivylimo. O ką pasakytumėte apie geidulingą aistrą, kuri pati save pranoksta? Arba šventą rūstį, kuri, atsiteisiant už skriaudas, virsta saldžiu kerštu ir padeda pasaulyje įsiviešpatauti teisingumui? Kas *tuomet* drįstų kalbėti apie nusivylimą pasiekus tikslą?

Nors ir graudu, kitiems, regis, pasiseka ir čia. Jei netikite, paskaitykite, ką apie „saldų kerštą", mano tokia iškili asmenybė kaip George'as Orwellas [13]. Tiesa, jis pateikia keletą didžiai dorovingų, tylios išminties persmelktų apmąstymų, tačiau jiems nelaimių kūrimo vadove, švelniai tariant, ne vieta. Viliuosi, skaitytojas atleis,

kad vis dėlto pateikiu šiuos apmąstymus, mat jie puikiai dera su ankstesne tema.

1945 m. Orwellas kaip karo korespondentas lankėsi karo nusikaltėlių lageryje. Ten jam teko matyti, kaip jaunas Vienos žydas, vadovavęs tardymui, iš visų jėgų spyrė andainykščiam aukšto rango SS politinio skyriaus karininkui – į sumaitotą, sutinusią koją.

Galima pakankamai tvirtai teigti, kad jis vadovavo koncentracijos lageriams, paliepdavo kankinti ir karti. Trumpai tariant, jis atstovavo tam, prieš ką mes kovojome pastaruosius penkis metus...

Absurdiška būtų smerkti Vokietijos ar Austrijos žydą už tai, kad šis keršija naciams už patirtas kančias. Vienas Dievas težino, kokias sąskaitas šis vyras norėjo suvesti. Labai tikėtina, kad buvo išžudyta visa jo šeima. Galop vienas stiprus spyris kaliniui mažai ką tereiškia palyginti su tais žvėriškais kankinimais, kuriuos vykdė hitlerininkai. Tačiau ši scena ir dar daug kas iš to, ką mačiau Vokietijoje, man puikiausiai patvirtino, kad pati atpildo ir bausmės idėja tėra vien vaikų svaičiojimai. Gerai pagalvojus, apskritai nėra nei atpildo, nei keršto. Kerštas – tai veiksmas, kurio trokšti tada ir todėl, kai ir kad esi bejėgis. Tačiau vos tik ši bejėgiškumo jausena sunyksta, dingsta ir noras keršyti.

Kas gi 1940–aisiais nebūtų pašokęs iš džiaugsmo vien įsivaizduodamas, kad galės pamatyti, kaip spardomi ir žeminami

SS karininkai? Tačiau, kai tokia galimybė atsirado, paaiškėjo, kad visa tai tėra patetiška ir bjauru.

Šioje esė Orwellas pasakoja ir tai, kaip su belgų korespondentu įžengė į prieš kelias valandas užimtą Štutgartą. Belgas – kažin, ar verta jam prikaišioti? – buvo daug labiau nusistatęs prieš vokiečius nei koks anglas ar amerikietis.

...mums teko eiti siauru pėsčiųjų tiltu, kurį vokiečiai, matyt, labai atkakliai gynė. Tilto papėdėje prie laiptų ant nugaros gulėjo nušautas kareivis. Jo veidas buvo geltonas it vaškas...

Kai ėjome pro jį, belgas nusuko žvilgsnį. Buvome beveik perėję tiltą, kai jis prisipažino, kad pirmą kartą per visą savo gyvenimą mato lavoną. Jam buvo gal trisdešimt penki, keturis metus jis varė karo propagandą per radiją.

Belgui šis *vienintelis* išgyvenimas „to, kas pasiekta" buvo lemtingas. Jo požiūris į „bošus" – taip niekinamai vadinti vokiečiai – pasikeitė iš esmės:

Prieš išvažiuodamas belgas atidavė vokiečiams, pas kuriuos buvome apgyvendinti, mūsų atsivežtos kavos likutį. Dar prieš savaitę jis veikiausiai apstulbtų vien nuo minties, kad gali dovanoti kavą „bošams". Emocinės jo nuostatos, kaip pats prisipažino, pasikeitė, kai tilto papėdėje pamatė tą „pauvie mort", –

tuomet jis staiga suvokęs tikrąją karo prasmę. Tačiau jei per atsitiktinumą būtume į miestą ėję kitu keliu, jis nebūtų pamatęs net to vienintelio mirusiojo – vieno gal iš dvidešimties milijonų, žuvusių per šį karą.

Bet grįžkime prie pagrindinės temos. Taigi jei net kerštas nėra saldus, koks tada turėtų būti neva laimingai pasiektas tikslas? Tad perspėju: venkite tikslo! (Beje, kaip jums atrodo, kodėl Thomas More'as jo išgalvotą tolimąją laimės salą pavadino Utopija – vieta, kurios nėra?).

Jei išties mane mylėtum, valgytum česnaką

L'enfer, c'est les Autres (pragaras – tai kiti), teigiama Jean-Paulo Sartre'o pjesės *Už uždarų durų* pabaigoje. Jei jūs, mielas skaitytojau, manote, kad ši tema iki šiol išsamiau nenagrinėta ir kad mes apie nelaimių kūrimą kalbėjome, vaizdžiai tariant, iš savo varpinės, esate iš esmės teisus. Tad pats laikas sutelkti dėmesį į šį savotišką žmonių tarpusavio santykių pragarėlį.

Pamėginkime šią temą panagrinėti bent kiek metodiškiau. Maždaug prieš devyniasdešimt metų filosofas ir matematikas Bertrandas Russellas teigė, kad derėtų aiškiai skirti daiktų ir santykių apibūdinimus. Teiginiu „šis obuolys raudonas" apibūdinama viena *šio* obuolio savybių. Teiginys „šis obuolys didesnis už aną" nusako *dviejų obuolių* santykį, todėl netinka nei vienam, nei kitam obuoliui atskirai paėmus. Būti didesniam už ką nors nėra nė vieno šių obuolių savybė, todėl būtų visiška nesąmonė, jei priskirtume ją kuriam nors *vienam* iš jų.

Vėliau šią svarbią skirtybę išskyrė ir toliau nagrinėjo antropologas ir komunikacijos tyrinėtojas Gregory Batesonas. Jis nustatė, kad bet kuriame pasakyme slypi

du teiginiai, kitaip tariant, bet kuriam bendravimui būdinga objekto ir santykių lygmuo. Taigi jis mums sufleruoja, kad labai paprasta susigadinti santykius su partneriu – su bet kuriuo partneriu, juoba labai artimu. Tarkime, žmona sako vyrui: „Šią sriubą viriau pagal naują receptą. Ar tau skanu?" Jei vyrui skanu, jis nesusimąstydamas pasakys „taip", ir žmoną tai pradžiugins. Tačiau jei vyrui neskanu, be to, jam nusispjauti, kad gali įžeisti žmoną, jis vėlgi nesusimąstydamas atsakys „ne". Kebliau yra (tai gerokai dažnesnė situacija), kai vyrui neskanu, bet jis nenori skaudinti žmonos. Objekto lygmenyje vyrui tektų aiškiai pasakyti „ne", santykių lygmenyje – „taip", nes jis juk nenori įžeisti žmonos. Tad ką jis sako? Jis negali vienu metu sakyti „ne" *ir* „taip" – tokia šių dviejų žodžių samplaika įmanoma tik anekdotuose. Taigi jis mėgins kaip nors išsisukti sakydamas, tarkime, kad sriuba „įdomaus skonio", ir vildamasis, kad žmona jį supras teisingai*. Tačiau vilties maža. Geriau būtų sekti vieno mano pažįstamo pavyzdžiu. Po medaus mėnesio grįžus į naujus namus ir pirmąkart sė-

* „Komunikacijos treneriai" yra puristai, nuoširdžiai tikintys, kad yra toks reiškinys kaip „tikras" bendravimas, kurio taisyklių išmokstama kaip užsienio kalbos gramatikos. Panašiam atvejui jie turi parengę kad ir tokį atsakymą: „Sriuba man neskani, bet aš širdingai dėkoju tau už darbą, įdėtų verdant ją". Tik šių specialistų knygose, sujaudinta tokio atsakymo, žmona puola vyrui ant kaklo.

dus juose pusryčiauti, mano pažįstamo žmona pastatė ant stalo didžiulį kukurūzų dribsnių pakelį, geranoriškai (santykių lygmuo), bet klaidingai (objekto lygmuo) manydama, kad jis juos mėgsta. Vyras nenorėjo skaudinti žmonos, tad, bala nematė, nusprendė viską suvalgyti, o ištuštinęs pakelį – paprašyti daugiau nepirkti dribsnių. Tačiau ji buvo gera žmona, tad pasirūpino, kad dar nebaigus pirmojo pakelio, virtuvėje atsirastų naujas kukurūzų dribsnių pakelis. Dabar, kai praėjo šešiolika metų, mano pažįstamas galutinai palaidojo viltį kaip nors neįžeidžiamai pasakyti žmonai, kad jis pakęsti negali kukurūzų dribsnių. Įsivaizduokite, kaip ji reaguotų.

Beje, šituo požiūriu šnekamoji vokiečių kalba šiek tiek aiškesnė nei, sakykim, anglų ar italų. Klasikiniai pavyzdžiai: *Would you like to take me to my plane tomorrow morning?* (Kažin kas jau *mielai* gali važiuoti šeštą ryto į oro uostą?) arba *Ti dispiacerebbe far la cena stasera?* (Savaime suprantama, tikrai nebūsiu sužavėtas, jei grįžęs namo po darbo dar turėsiu gaminti valgį). Taip, taip, puikiai žinau, „teisingas" atsakymas yra tuomet, jei atsižvelgiama į abu komunikacijos lygmenis. Pavyzdžiui taip: „Ne, oro uostas manęs visiškai netraukia, bet mielai padarysiu tau šią paslaugą".

Turbūt jau numanote, kaip toks painus bendravimas susijęs su mūsų nagrinėjama tema. Mat net tuomet, jei partneris sugebėtų atsakyti panašiai reikšdamas mintis

(tik kažin kas taip nenatūraliai galėtų jas dėstyti?), tas kitas ir šioje situacijoje galėtų įžvelgti problemą ir priimti pirmojo paslaugą tik tuomet, jei šis iš tikrųjų *mielai* važiuotų į oro uostą. Kad ir kaip šis dabar suktųsi, kad ir ką darytų, jam nepavyktų išvengti klastingos objekto ir santykių lygmenų painiavos. Po tokių bergždžių debatų jiedu tik siutintų vienas kitą. Kaip matote, receptas palyginti paprastas: pakanka suvokti šių dviejų komunikacijos lygmenų skirtybes ir išmokti juos painioti ne tik nejučia, bet ir sąmoningai. Vienas juokingiausių tokios painiavos pavyzdžių – tai šio skyriaus pavadinimui pasitelktas meilės ir česnako derinys.

Pagrindinė priežastis, kodėl tokio pobūdžio painiavos lengvai pavyksta net pradedančiajam nelaimėliui, sietina su bendravimo keblumais santykių lygmenyje. Apie daiktus – iš jų ir česnaką – kalbėti gana paprasta, bet pabandykite taip pakalbėti apie meilę! Na, pamėginkite būti rimti. Juk narstant anekdotą pranyksta jame slypintis humoras, lygiai taip tauškalai apie neva savaime suprantamus žmonių santykius beveik visuomet skatina dar didesnes problemas. Geriausias laikas tokiems pašnekesiams – naktis. Trečią valandą nakties net pati paprasčiausia tema tuščiai pliauškiant bus taip išsemta, kad nė vienas neprisimins, nuo ko viskas prasidėjo, o abiejų partnerių kantrybė bus visiškai išsekusi. Bet ir užmigti jie nebeįstengs.

Tobulinti šį metodą galima užduodant partneriui tam tikrus klausimus ir keliant jam ypatingus reikalavimus. Kaip sektiną pavyzdį siūlau klausimą „Kodėl tu pyksti ant manęs?", nors klausiamasis nėmaž nepyksta nei ant klausiančiojo, nei apskritai ant ko nors. Tačiau po tokio klausimo nelieka abejonių, kad klausiantysis geriau už klausiamąjį žino, kas dedasi pastarojo galvoje, tiksliau, kad atsakymas „Bet aš visai nepykstu ant tavęs" paprasčiausiai neatitinka tikrovės. Tai dar vadinama *minčių skaitymu* arba *aiškiaregyste* ir yra labai veiksminga – juk dėl nuotaikų ir jų įtakos galima ginčytis iki pat Paskutiniojo Teismo, be to, daugelis žmonių, vos tik jiems priskiriamos neigiamos emocijos, tuoj užsiplieskia.

Kitas būdas – mestelėti partneriui stiprius ir drauge miglotus priekaištus. Jei jis užsimanytų išsiaiškinti, ką iš tikrųjų turėjote omenyje, galite sandariai susklęsti spąstus, priedo šūktelėdami: „Jei nebūtum toks, koks dabar esi, nereikėtų net klausti šito. Vien tai, kad net nesuvoki, apie ką kalbu, aiškiai rodo, kaip veikia tavo protas". Beje, dėl proto: minėtasis metodas nuo seno sėkmingai taikomas vadinamiesiems dvasias ligoniams, o tais retais atvejais, kai pamišėliu laikomas žmogus drįsta reikalauti, kad jam tiesiai šviesiai pasakytų, iš ko kiti sprendžia, kad jis pamišęs, toks jo prašymas vertinamas kaip dar vienas jo pamišimo įrodymas: „Jei nebūtum pamišęs, žinotum, ką tuo norime pasakyti". Mėgėjui tai kelia nuo-

stabą, profesionalui – susižavėjimą, nes toks atsakymas genialus tuo, kad po bandymo ką nors išsiaiškinti viską bemat apgaubia dar tirštesnė migla. Taigi pamišėliu žmogus laikomas ir tada, kai nebyliai pripažįsta tokius tarpusavio santykius, kuriuos įvardija formulė „Mes normalūs, o tu pamišęs", ir tada, kai dėl tokių santykių jam kyla abejonių. Po tokio nesėkmingo pasirodymo žmonių pasaulyje jam nieko kita nelieka, tik rautis iš bejėgystės ir pykčio plaukus arba užsisklęsti savyje. Tačiau tai eilinį kartą įrodo, koks baisus jo pamišimas, ir tai, kad kiti žmonės buvo teisūs. Lewisas Carrollas šį metodą labai taikliai aprašė knygoje *Alisa Stebuklų šalyje ir Veidrodžio karalystėje*. Juodoji ir Baltoji karalienės kaltina Alisą, priešgyniauvimu ir sieja tokį jos elgesį su dvasine būsena:

– Dievaži, aš negalvojau... – buvo bepradedanti Alisa, bet Juodoji Karalienė nekantriai išpoškino:

– Visa bėda ir yra, kad negalvoji! Kas iš tokio vaiko, kuris negalvoja? Net gero pokšto neiškrėsi nepagalvojus, o ką jau kalbėti apie kitus dalykus! Šito nenuneigsi, net jei ir abiem rankom mėgintum!

– Aš nieko neneigiu rankomis! – prieštaravo Alisa.

– Niekas nesako, kad neigi, – atšovė Juodoji Karalienė. – Aš sakiau, kad nenuneigtum, jei ir mėgintum.

– Jai dabar užėjo ūpas ginčytis, – įsiterpė Baltoji Karalienė, – tik nežino, prie ko prikibti.

– Bjaurus, nesugyvenamas būdas, – pareiškė Juodoji Karalienė. Valandėlę visos nejaukiai tylėjo. [1]

Įstaigose, kurios mano esančios kompetentingos nagrinėti tokias dvasines būsenas, sėkmingai taikomas šis metodas. Tarkime, vadinamajam pacientui leidžiama pačiam spręsti, dalyvauti terapinėje grupėje ar ne. Jei padėkojęs jis atsisako, tuomet maloniai ir drauge griežtai yra paprašomas paaiškinti kodėl. Visai nesvarbu, ką jis atsakys, nes, kad ir koks būtų atsakymas, tai tik patvirtins, kad pacientas atsisako gydytis, o tai jau patologija. Tad nelieka jokios kitos alternatyvos – tik dalyvauti terapinėje grupėje, tačiau pacientas negali patikėti, kad neturi kitos išeities, nes, šitaip vertindamas savo būklę, jis tik patvirtina, kad atsisako gydytis ir kad nepripažįsta esąs ligonis. Taigi jam derėtų „spontaniškai" įsitraukti į terapinę grupę, tačiau dalyvaudamas joje jis pripažįsta, kad yra nesveikas ir reikalingas terapijos. Beprotnamio požymių turinčioms didelėms visuomenės struktūroms šis metodas žinomas kaip represinis *smegenų plovimas*. Tačiau šiame kukliame vadovėlyje tokie nukrypimai neleistini. Todėl grįžkime prie nagrinėjamos temos.

Taigi, jei norite, kad santykiai pašlytų, leiskite partneriui rinktis tik iš dviejų galimybių, o šiam pasirinkus vieną jų apkaltinkite tuo, kad nepasirinko antrosios. Komunikacijos tyrinėtojai tokį metodą vadina *alternatyvų*

iliuzija, o jo schema yra tokia: jei kas nors pasirenka A, vadinasi, jam derėjo rinktis B, o jei pasirinko B, derėjo rinktis A. Puikus tokio metodo taikymo pavyzdys – tai Dano Greenburgo patarimai, kaip tapti žydų motina [žr. p. 19]:

Padovanokite savo sūnui Marvinui dvejus sportinius marškinėlius. Kai jis pirmą kartą apsivilks vienus jų, pažiūrėkite į jį liūdnai ir paklauskite: „Vadinasi, tie kiti tau nepatinka?"

Tačiau daugumai paauglių būdingas prigimtinis gebėjimas be didelių pastangų atsukti priešo ginklą prieš jį patį. Būdami niekieno žemėje – tarp vaikų ir suaugusiųjų pasaulių, – jie lengvai išsireikalauja iš tėvų tokį pripažinimą ir tokias laisves, kurios tenka suaugusiam žmogui. Tačiau vos tik kyla grėsmė imtis suaugusiųjų priedermių, paaugliai kaipmat pareiškia, kad tam jie dar nesubrendę. Ir jei mama ar tėtis griežbeing iš pykčio dantimis tuomet tarsteli „geriau jau būtume neturėję vaikų", jie kaipmat apkaltinami beširdiškumu. Telieka prisiminti Vienos kabareto dainininko Gerhardo Bronnerio puikią dainelę apie apygreitį važiavimą motociklu: „Neturiu žalio supratimo, kur važiuoju, bet būsiu ten daug greičiau..."

Psichiatrai ir psichologai vis suka galvas, kodėl kaskart užkimbame ant tariamų alternatyvų pasirinkimo meškerės, nors šiaip jau, kai tenka atmesti vieną ar kitą alter-

natyvą, jei tik jos pateikiamos paeiliui, taigi paskirai, jokių keblumų nekyla. Jei norite atsidėti santykių komplikavimo menui, išmokite pasinaudoti šia patirtimi. Pateikiame kelis nesudėtingus pratimus pradedančiajam nelaimėliui:

1. Paprašykite kokio žmogaus tam tikros paslaugos. Vos tik paprašytasis imsis darbo, prašykite atlikti dar ką kitą. Kadangi tuos du darbus jis gali atlikti tik paeiliui, o ne vienu metu, jūs jau laimėjote: kai jis ketins baigti pirmą, jau pradėtą darbą, galėsite prikaišioti, kad jis ignoruoja kitą jūsų pageidavimą, ir atvirkščiai. Jei jis susinervins, įsižeidęs pasakykite, kad pastaruoju metu jis tapo labai įnoringas.

2. Pasakykite ar padarykite tai, ką galima būtų vertinti ir kaip rimtą dalyką, ir kaip juokavimą. Nelygu partnerio reakcija – apkaltinkite jį arba tuo, kad šaiposi iš rimtų dalykų, arba tuo, kad neturi humoro jausmo.

3. Paprašykite partnerio perskaityti šį puslapį teigdamas, kad čia taikliai aprašomas jo elgesys su jumis. Jei partneris sutiks su jumis, nors tai neįtikėtina, vadinasi, pripažins, kad manipuliuoja jūsų jausmais. Tačiau jei jis – tai daug labiau tikėtina – nesutiks su jūsų teiginiu, jūs vėlgi laimėsite. Mat galite jam įrodyti, kad jis „tai" (juk nesutiko su jumis) kaip tik ir padarė, ir sakyti: „Kai aš nė žodžio netardamas priimu tavo manipuliavimą, tu pradedi dar labiau manimi manipuliuoti, o jei – kaip dabar –

pasakau tau tai, vis tiek manipuliuoji manimi tikindamas, kad tai ne manipuliavimas".

Tai tik keli paprasti pavyzdžiai. Itin gabūs nelaimėliai doktorantai, pasitelkę šį metodą, gali suausti tokį įmantrų kalbos raštą, kad partneris galop sunerims, ar tik nebus jis iš tiesų išprotėjęs. Kad ir kaip būtų, jo galvoje įsivyraus visiška painiava. Šitaip ne tik įrodysite, kad esate teisus ir normalus, bet ir prisivirsite nemaža bėdos.

Pravartu susikurti pakopomis kylančių tvirtinimų sistemą: tuomet tai, kas teigiama iš pradžių, aukštesnėje pakopoje jau kelia abejonių. To galima pasimokyti iš pavyzdžių, pateikiamų minėtoje Laingo knygoje *Mazgai* [9]. Joje pamatiniam žodžiui *tikrai* teikiama itin daug svarbos. Jis vartojamas ir šiame sektiname pavyzdyje:

– *Do you love me?*
– *Yes.*
– *Really?*
– *Yes, really!*
– *But really really?*

Toks dialogas asocijuojasi su pirmukščio miško raizgyne. Bet juk sustojome ties Laingu, tad pravartu pateikti dar vieną metodą.

Laimę ir sėkmę, kaip minėjau knygos įvade, sunku apibūdinti *teigiamai*, o gal ir visai neįmanoma. Tačiau tei-

suoliai linkę priskirti laimei *neigiamą* atspalvį. Visiems žinomas nerašytas puritonų motto: „Gali daryti ką tinkamas, jei tik tai neteikia tau malonumo". Kažką panašaus sakė ir vienas diskusijos apie laimę, minėtos įvade, dalyvių: „Manau, tiesiog neleistina dabartinėmis sąlygomis kalbėti apie laimę" [11]. Beje, jis nepaaiškino, kurioje istorinėje epochoje dabartinės sąlygos nebuvo arba nebus dabartinės. Sutinku, sunku nuryti net stiklą tyro vandens, kai sakykime, pusė milijono nekaltų vakarų Beiruto gyventojų miršta iš troškulio. Tačiau net ir tuomet, jei visame pasaulyje įsiviešpatautų laimė, teisuolis pesimistas vis tiek nenuleistų rankų. Jis ir tuomet pasinaudotų Laingo [9] receptu ir nekaltai pramogaujančiam partneriui papriekaištautų: „Kaip gali linksmintis, juk Kristus dėl tavęs buvo nukryžiuotas? Manai, jam buvo linksma?" Po tokio priekaišto įsivyrautų slogi tyla.

„Būk spontaniškas!"

Temos „Meilė ir česnakas" bet kokios variacijos, palyginti su užtaisu, kuris slypi neva nekaltame reikalavime elgtis spontaniškai, tėra nekalti pasižodžiavimai. Iš visų labirintų, dilemų ir spąstų, kurių prikaišomi žmonių tarpusavio santykiai, be abejo, populiariausias yra paradoksalus reikalavimas, reiškiamas žodžiais „būk spontaniškas!" Tai pats tikriausias, gryniausias, visus formaliosios logikos reikalavimus atitinkantis paradoksas.

Skaidriame it krištolas logikos Olimpo rūme prievarta ir spontaniškumas (taigi visa, kas laisva valia, be kitų įtakos, subręsta žmogaus viduje) nedera. Elgtis spontaniškai pagal komandą lygiai taip pat neįmanoma, kaip ir tyčia ką nors pamiršti ar sąmoningai įmigti dar giliau. Elgiamės spontaniškai, taigi savo nuožiūra, arba klausome kitų nurodymų ir tuomet jau spontaniškumas sunyksta. Logikos požiūriu vienu metu elgtis ir taip, ir kitaip neįmanoma.

Tačiau kodėl mums turėtų rūpėti logika? Juk ir parašyti galima „būk spontaniškas!", ir pasakyti – logika šen, logika ten, popierius viską iškęs. Tačiau tas, kuriam tai sakoma, veikiausiai ne toks kantrus. Tad ką jam daryti?

Jei skaitėte Johno Fowleso romaną *Kolekcionierius*, gerai suprantate, kurlink suku. Romane pasakojama apie jauną vyrą, kuris, prisismaigstęs adatėlėmis peteliškių, niekieno netrikdomas žavisi jų grožiu – juk jos vis tiek nebenuskris. Jo bėdos prasideda tada, kai įsimyli gražuolę studentę Mirandą, su kuria bando elgtis taip pat, kaip su peteliškėmis – taigi imasi žaidimo „Pamestas raktas, arba „tęskite!" (žr. p. 27–30). Kolekcionierius nėra patrauklus, be to, jo nuomonė apie save nėra pati geriausia, todėl jis nė nesitiki, kad Miranda spontaniškai puls jam į glėbį. Tad pagrobia merginą ir, tarsi persmeigtą peteliškę, uždaro ją nuošaliame vasarnamyje. Tokios atviros prievartos kolekcionierius imasi vildamasi, kad šitaip kalinama (nors kasdien tai tampa vis didesne kančia) Miranda ilgainiui vis dėlto pamils jį. Tačiau pamažu kolekcionierius supranta, kad, pasitelkus prievartą, beviltiška ir paradoksalu tikėtis iš žmogaus spontaniškumo, kad tokiu būdu visam laikui prarandama tai, ko bandyta pasiekti.

Netikroviškas pavyzdys? Pernelyg literatūriškas? Prašau – galiu pateikti ir kasdieniškesnę situaciją, kuriai pavaizduoti nereikės jokių metaforų.

Įprastinė įsipykusi situacija: motina reikalauja, kad sūnelis ruoštų namų darbus, tačiau ne šiaip, o *mielai*. Skaitytojas teisingai spėja: tai apverstas puritonizmo apibrėžimas. Jis teigia: „Tavo pareiga – nepatirti malonumo", o čia priešingai: „Tavo pareiga turi teikti tau malonumo".

Taigi ką daryti? – klausiu retoriškai, nes jokios išeities čia nėra. Ką daryti moteriai, kurios vyras reikalauja, kad ši ne tik atsiduotų vos tik jis panorės, bet dar ir alpėtų tuo metu iš laimės? Ką daryti tam sūneliui, kuris namų darbus turi ruošti *mielai*? Atsidūręs tokioje situacijoje, gali pamanyti, kad tau, arba apskritai pasauliui, ne visi namie. Tačiau susidūrus su „pasauliu" dažniausiai tenka pralaimėti, tad nieko kita nelieka, tik suversti kaltę sau pačiam. Nelabai įtikimai skamba, tiesa? Nesibaiminkite, jūsų abejonės tuoj pat išsisklaidys.

Įsivaizduokite, kad gimėte šeimoje, kurioje – priežastys šiuo atveju nesvarbu – būti linksmam yra pareiga. Tiksliau sakant, tai šeima, kurios tėvai laikosi nuostatos, kad vaiko linksmumas – tai puikiausias įrodymas, kad jie yra geri tėvai. Ir štai vieną dieną jūsų nuotaika subjūra, jūs esate pervargęs arba pradedate bijoti kūno kultūros pamokos, stomatologo ar tamsos, o gal paprasčiausiai nenorite būti skautu. Mieli tėveliai vertina tai ne kaip laikiną būseną – blogą nuotaiką, nuovargį, vaikams įprastą baimę ar panašiai, o kaip nebylų, tad tiesiog prikišamai reiškiamą kaltinimą, neva jie nesugeba būti geri tėvai. Jie pradės teisintis vardydami, ką ir kiek dėl jūsų yra padarę, ką buvo priversti paaukoti, ir aiškinti, kad neturite jokios teisės ir jokio pagrindo būti nelinksmas.

Nemaža tėvų tuomet pasiekia tiesiog virtuoziškumo, jie paliepia savo vaikui: „Eik į savo kambarį ir neišeik

man, kol neatgausi gero ūpo". Taip be galo grakščiai, tačiau primygtinai reikalaujama, kad vaikas, pasitelkęs gerą valią ir truputį pastangų, perprogramuotų savo jausmus – blogus jausmus paverstų gerais ir tam tikrų veido raumenų inervacijos pagalba nutaisytų tokią šypseną, kuri sugrąžintų teisę jam, „geram" žmogui, gyventi tarp „gerų" žmonių.

Naudojant šį paprastą būdą į vieną suplakama (panašiai kaip meilė ir česnakas) liūdesys ir nevisavertiškumo jausena, kurią ypač skatina nedėkingumas, o tai labai svarbu mūsų nagrinėjamai temai. Geresnio būdo sukelti žmogui kaltės jausmą nė nerastumėte, be to, galite pridurti, kad tokio jausmo jam nekiltų, jei būtų geresnis. O jei jis būtų toks įžūlus ir drįstų klausti, kaip savo jausmams galima paliepti, pasitelkite minėtąjį teiginį: geram žmogui tai savaime suprantama, jam tokių dalykų nereikia klausinėti (tai tardamas nepamirškite kilstelėti antakius ir nutaisyti liūdną žvilgsnį).

Jei sėkmingai įveikėte šį mokymosi etapą, galite imtis depresijos sukėlimo pratybų. Pats neišmokęs depresuoti, tik bergždžiai stengsitės nepatyrusiems šioje srityje žmonėms sukelti kaltės jausmą. Tie žmonės storaodžiai, nors jiems, kaip ir liūdesio ekspertams, pažįstama nuotaikų kaita, vis dėlto jie tvirtai laikosi nuostatos, kad liūdesys yra neatskiriama kasdienio gyvenimo dalis, kad jis užplūsta ir vėl pranyksta nežinia kodėl,

kad šįvakar, daugių daugiausia ryt ryte jis bus jau išsisklaidęs. Ne, depresija nuo liūdesio skiriasi tuo, kad pirmajai pasitelkiama tai, kas buvo išugdyta vaikystėje, – ilgainiui pats pradedi priekaištauti sau, kad neturi jokios teisės ir jokio pagrindo liūdėti. Taip padirbėjus rezultatas užtikrintas – depresija ir sustiprėja, ir užtrunka. Beje, tas pats laukia ir tų žmonių, kurie, sveiko proto ir širdies balso vedini, perkalbinėja ir linksmina depresuojantįjį, ragina jį susiimti. Taigi auka šitaip elgdamasi ne tik nugrimzta į depresiją, bet dar ir jaučia kaltę dėl to, kad nesugeba kaip kiti žvelgti į pasaulį pro rožinius akinius, todėl nepateisina kitų žmonių gerų ketinimų. Hamletas puikiai suvokė, kokie kankinamai skirtingi yra melancholiko ir jo aplinkos žmonių požiūriai į pasaulį, ir tiesiog tobulai pasitelkė tai savo tikslams:

Pastaruoju metu – nė pats nežinau kodėl – aš netekau viso savo linksmumo, apleidau visus savo pomėgius. Iš tikro, kažkas taip slogina man širdį, jog net šitas visatos žiedas – žemė – atrodo man kaip nykus uolotas kriaušis; štai šis, matote, stebuklingas baldakimas – oras, ši puiki mus gaubianti padangė, šis didingas, išgrįstas auksine liepsna skliautas, – visa tat man dabar nelyginant smarvingas ir drumstas debesis. Koksai nepaprastas kūrinys – žmogus! Koks prakilnus savo protu! Koks neaprėpiamas savo gabumais! Savo judesiais ir išvaizda – koks įspūdingas ir nuostabus! Savo veiksmais – kaip panašus į ange-

lą! Savo išmone – kaip panašus į dievą! Pasaulio grožis! Visų gyvių pažiba! O kas man jisai – toji dulkių kvintesencija? Iš žmonių manęs nedžiugina nė vienas... [21]

Visai nesvarbu, ar mes patys imamės įgyvendinti šį paradoksalų paliepimą „būk laimingas!", ar mums jį primeta kiti. Beje, derėtų paminėti, kad tai tėra viena iš daugybės paliepimo „būk spontaniškas!" atmainų. Kaip matėme, spontanišką elgesį galima pasitelkti bet kokioms paradoksalioms vingrybėms: reikalaujant ką nors spontaniškai prisiminti arba užmiršti; norint gauti tam tikrą dovaną ir reiškiant nusivylimą, kad gavai „tik" todėl, kad pasakei, ko nori; bandant sukelti erekciją ar orgazmą valios pastangomis, nors toks bandymas nuslopina tai, ko siekiama; užmiegant, nes tai būtina; negebant mylėti, kai meilės reikalaujama kaip pareigos.

Tam, kuris mane myli, ne visi namie

Jeigu jau prakalbome apie meilę, paminėsiu dar vieną svarbų dalyką. Dostojevskio manymu, Dievo įsakymą „Mylėk savo artimą kaip save patį" veikiausiai derėtų suprasti atvirkščiai, tai yra, artimą galima mylėti tik tada, kai myli *save* patį.

Po kelių dešimtmečių ne taip grakščiai, tačiau daug taikliau tą patį išsakė Marxas (Groucho'as – ne Karlas): „Man net į galvą nešautų stoti į klubą, kuris būtų pasirengęs priimti tokį žmogų kaip aš". Jei perpratote, ką siekta pasakyti šiuo šmaikščiu posakiu, tuomet galime eiti toliau.

Būti mylimam, vadinasi, dalyvauti paslaptyje. Net jei ir kiltų toks noras, verčiau neklauskite, kodėl jus myli. Geriausiu atveju nesulauksite jokio atsakymo, blogiausiu – paaiškės, kad esate mylimas ne dėl pačių žaviausių jūsų savybių, o, tarkime, dėl apgamo ant kairiojo peties. Tyla šiuo atveju – gera byla.

Taigi aiškėja, kaip tai pritaikyti nagrinėjamai temai. Neimkite iš gyvenimo taip lengvai to, ką šis siūlo per jūsų partnerį (be jokios abejonės, vertą meilės). Dvejokite. Klausinėkite savęs kodėl – jokiu būdu ne partnerio.

Jis juk turi kokių nors slaptų ketinimų. Nė nesitikėkite, kad atskleis juos.

Meilė – tai paradoksas, kurį bergždžiai bandė perprasti gerokai didesni mąstytojai nei aš ir kuriuo grindžiami garsiausi pasaulinės literatūros kūriniai. Paimkime kad ir šį Rousseau laiško madam d'Houdetou sakinį: „Jei taptumėte mana, būtent dėl to prarasčiau jus tokią, kurią gerbiu". Perskaitykite dar kartą – bus aiškiau. Rousseau norėjo, regis, pasakyti štai ką: jei atsiduosite man, kaip tik *todėl* nustosite buvusi mano meilės objektu. (Toks neva egzaltuotas požiūris labai paplitęs vienoje pietų šalyje, kur savo aistra įtikėjęs įsimylėjėlis neduoda ramybės dievinamai moteriai maldaudamas jos prielankumo ir, kai pagaliau ši nusileidžia, pradeda ją niekinti – mat padori moteris niekada „to" nebūtų padariusi. Toje šalyje galioja ir kita – žinoma, oficialiai neskelbiama – nuostata: „Visos moterys – kekšės, tik mano motina šventoji". Žinoma, nes motina sau „to" neleistų).

Garsiajame veikale *Būtis ir Niekas* Jean-Paulas Sartre'as meilę apibūdina kaip beviltišką mėginimą išsaugoti laisvę. Apie tai jis rašo [19]:

Antra vertus, jo [mylinčiojo] netenkina ta aukščiausioji laisvės – natūralaus ir savanoriško dviejų žmonių įsipareigojimo – forma. Kas pasitenkintų meile, dovanojama vien dėl duotos priesaikos būti ištikimam? Kas susitaikytų su tokiais žodžiais: „Aš

myliu tave, nes laisva valia įsipareigojau tave mylėti ir nenoriu laužyti duoto žodžio; aš myliu tave dėl ištikimybės pačiam sau"? Mylintysis reikalauja priesaikos, kuri jam kartu kelia apmaudą. Jis nori būti mylimas laisva valia ir reikalauja, kad pati ši laisvė nebebūtų laisva.

Daugiau apie tokias keistas ir neišnarpliojamas meilės komplikacijas (ir daugelį kitų neva neracionalaus elgesio pavyzdžių) rasite norvegų filosofo Johno Elsterio knygoje *Odisėjai ir sirenos* [2]. Tačiau pradedančiajam nelaimėliui turėtų pakakti ir to, kas čia pateikta. Pažengęs nelaimėlis tuo, žinoma, nepasitenkins. Iš šių derinių galima pelnyti nemenkai naudos, tačiau tai pasiekiama tik tokiems apsukruoliams kaip Groucho'as Marxas. Svarbiausia – laikyti *save* nevertu meilės. Tuomet akimoju diskredituosite kiekvieną, kas jus myli. Nes žmogui, kuris myli jus, meilės nevertą asmenį, tikrai ne visi namie. Polinkis į mazochizmą, neurotiškas prisirišimas prie „kastruojančiosios" motinos, liguistas žavėjimasis viskuo, kas menka – štai taip galima būtų aiškinti, kodėl pasirenkamas toks meilės objektas ir kodėl meilė tuomet tampa nebepakenčiama. (Tikslesnei diagnozei nustatyti reikėtų atitinkamų psichologijos žinių ar bent jau nemenkos patirties dalyvaujant savęs pažinimo grupėse).

Taip paaiškėja, koks menkas yra mylimasis, drauge ir mylintysis, *ir net pati* meilė. Ko gi tad tikėtis? Iš visų

man žinomų autorių geriausiai šią dilemą perteikė Laingas, tad pateikiu knygos *Mazgai* [9] ištrauką:

Aš negerbiu pats savęs,
aš negaliu gerbti nieko, kas gerbia mane.
Galiu gerbti tik tą, kas manęs negerbia.

Aš gerbiu Džeką,
nes jis manęs negerbia.

Aš niekinu Tomą,
nes jis manęs neniekina.

Tik niekingas asmuo,
gali gerbti tokį niekingą kaip aš.

Aš negaliu mylėti nieko, ką niekinu.

Mylėdamas Džeką
negaliu tikėtis, kad jis mane myli.

Kaip jis man tai įrodys?

Absurdiška viskas atrodo tik iš pirmo žvilgsnio, nes laikantis tokio požiūrio visa netrunka komplikuotis. Tačiau tai dar nė vieno nesustabdė, kaip teigė Shakespea-

re'as viename sonetų: „Aš tai žinau. Bet ką daryti man, kad rojus nenuvestų pragaran?"*. Geriausia būtų beviltiškai įsimylėti susituokusį žmogų, kunigą, kino žvaigždę ar operos solistę. Tada gyvensite kupinas neišsipildančių vilčių, antra vertus, jums neteks atsipeikėti ir suvokti, jog ir meilės objektas gali būti pasirengęs užmegzti santykius – dėl to jis kaipmat prarastų patrauklumą.

* Viljamas Šekspyras, *Dramos. Sonetai*, V., 1986, iš anglų k. vertė Aleksys Churginas (*vert. past.*).

Tebūnie žmogus taurus, paslaugus ir geras

Be jokios abejonės, mylintysis visada pasirengęs padėti mylimajam. Nepaprastai tauru ir malonu būti paslaugiam, padėti tam, su kuriuo nesame susiję meilės ryšiais, – tarkime, nepažįstamam žmogui. Altruizmas – tai vienas tauriųjų idealų, kuris pats savaime yra ir atpildas.

Mūsų tai neturėtų bauginti, nes paslaugumas, kaip ir bet koks kitas geras darbas, nublanksta, jei pradedama juo abejoti. Tuo įsitikinome kalbėdami apie meilę. Kad suabejotume paslaugumo nesavanaudiškumu ir tyrumu, tereikia paklausti savęs, ar padėdami kitam nepuoselėjame kokių slaptų ketinimų. Gal tai darome tikėdamiesi atpildo danguje? Arba trokšdami padaryti gerą įspūdį? O gal tikimės kitų susižavėjimo? Arba norime priversti kitą žmogų būti mums dėkingą? O gal paprasčiausiai tam, kad mūsų negraužtų sąžinė? Kaip matote, neigimui nėra ribų – kas ieško, tas randa. Tyros širdies žmogui viskas tyra, o pesimistas visame kame įžvelgia velnio kanopą, Achilo kulną ar kitokią podiatrijos* srities metaforą.

* pėdų gydymas (*amer.; vert. past.*).

Jei jums tai per daug sudėtinga, pavartykite specialiąją literatūrą. Tuomet tai jau tikrai atsivers akys. Iš jos sužinosite, kad narsuolis ugniagesys yra ne kas kitas, o piromanas; kad kareivis didvyris pasiduoda giliai pasąmonėje glūdintiems savižudiškiems arba žudikiškiems polinkiams; policininkas kitų nusikaltimus tiria tam, kad pats netaptų nusikaltėliu; garsus detektyvas sunkiai nuslepia paranojos priepuolius; bet kuris chirurgas – tai slaptas sadistas, bet kuris ginekologas – vujeristas, o kiekvienas psichiatras nori būti Viešpačiu Dievu. Taigi nieko nėra lengviau kaip atskleisti pasaulio blogybes.

Net ir toks altruistas, kuriam nepavyksta rasti „tikrųjų" paslaugumo priežasčių, pagalbą gali paversti pragaru, kurio nelaimėliai mėgėjai nė nesapnavo. Tereikia įsivaizduoti dviejų žmonių santykius, kurie grindžiami *tik* vieno partnerio aukojimusi kito labui. Būtent dėl to šie santykiai nutrūksta. Tai įvyksta vienu iš dviejų galimų būdų, kurių kiekvienas yra lemtingas: toks aukojimasis yra arba neveiksmingas, arba veiksmingas (trečios galimybės čia nėra). Pirmu atveju net iki kaulų smegenų altruistui viskas galop įsikyri ir nepaprastai nusivylęs, apmaudaudamas jis nutraukia santykius. Tačiau, jei aukojimasis bus veiksmingas ir tas, dėl kurio aukotasi, toliau įstengs gyventi be pagalbos, santykiai vis tiek nutrūks, nes nebebus prasmės tai tęsti.

Galima būtų pateikti literatūros pavyzdžių, daugiausia XIX amžiaus romanų ir libretų, kuriuose pasakojama

apie jauną aristokratą, gyvenimą skyrusį tam, kad pasirūpintų apsėstos (nors iš tikrųjų nekaltos ir mielos) prostitutės sielos išganymu. Tikrovėje pavyzdžių taip pat nestinga, tereikia pažvelgt į inteligentiškas, atsakingas, pasiaukojančias moteris, kurių polinkis vesti į dorybės kelią girtuoklius, lošėjus ar nusikaltėlius tiesiog nepažabojamas. Iki pat liūdno galo jos vertina nė kiek nepakitusį vyro elgesį reikšdamos meilę ir pasiaukojimą. Šiuose santykiuose glūdi didžiulės nelaimingumo galimybės, todėl jie yra kone tobuli: partneriai papildo vienas kitą ir bendrauja taip, kaip normalius santykius palaikantys žmonės vargiai ar įstengtų. (Klydo rabinas Jochananas sakydamas „Surasti vienas kitam tinkančių žmonių porą – tai sunkiau nei Mozei padaryti stebuklą Raudonojoje jūroje!"). Trokštančiai aukotis moteriai reikalingas turintis problemų, silpnas žmogaus, bent kiek savarankiškiau besitvarkančiam vyrui nei jos auka, nei ji pati nėra reikalinga. O pirmajam reikia bebaimės altruistės, kad jis ir toliau galėtų nirti į savo nesėkmes. Moteris, kuri vadovaujasi principu „ranka ranką plauna", tokius santykius netruktų nutraukti. Taigi patarimas būtų toks: susiraskite partnerį, kuris būdamas toks, koks yra, sudarys jums sąlygas ir leis būti tokiam, kokiu norite būti, tačiau ir čia reikia saugotis, kad šiukštu nepasiektumėte tikslo.

Tokie santykiai komunikacijos teorijoje vadinami *sąmokslu*. Taip įvardijamas subtilus susitarimas *quid pro quo* –

paslauga už paslaugą, – kai tarpusavio santykių lygmenyje (kartais nesąmoningai) mes sudarome sąlygas ir leidžiame partneriui būti tokiam, kokiu jis pats mano esąs. Neišmanėlis galėtų visai teisingai paklausti, kodėl tam reikia partnerio. Atsakymas paprastas: pamėginkite įsivaizduoti motiną be vaiko, gydytoją be ligonio, valstybės vadovą be valstybės. Tai būtų tik schemos, kitaip tariant, menami žmonės. Tik dalyvaujant partneriui, kuris mūsų atžvilgiu vaidina reikiamą vaidmenį, mes įgyjame „tikrumo", jei partnerio nėra, esame priversti tenkintis svajonėmis, kurios, žinia, gerokai nutolusios nuo tikrovės. Tačiau kodėl kas nors turėtų norėti atlikti šį vaidmenį dėl mūsų? Dėl dviejų priežasčių:

1. Vaidmuo, kurį partneris *turi* atlikti, kad suteiktų man „tikrumo", yra vaidmuo, kurį jis pats *nori* vaidinti, kad susikurtų savo tikrovę. Iš pirmo žvilgsnio atrodo – koks tobulas susitarimas, ar ne? Tačiau atsiminkite, šis susitarimas yra tobulas tik tuomet, jei nė kiek nepakinta. Ovidijus *Metamorfozėse* rašė: „Nėra patvarumo pasaulyje. Viskas srovena, bet koks paveikslas išeina banguotas, netgi ir laikas patsai nesustodamas slenka į priekį, lygiai kaip upėj vanduo."* Pritaikius tai sąmokslo modeliui, paaiškėja, kad vaikai neišvengiamai suauga, ligoniai pasveiksta,

* Ovidijus, *Metamorfozės*, V., 1979, iš lotynų k. vertė Antanas Dambrauskas (*vert. past.*).

taigi begalinį džiaugsmą dėl santykių „dermės" netrukus pakeičia aiškus suvokimas – tad mes bandome sutrukdyti partneriui išsivaduoti iš mūsų valdžios. Vėl pacituosiu Sartre'ą [19]:

Kai mėginu išsivaduoti iš kito žmogaus įtakos, jis taip pat mėgina išsilaisvinti iš manosios, kai aš kitą žmogų siekiu palenkti, jis siekia palenkti mane. Tai jokiu būdu nėra vienpusiai santykiai, nukreipti į save, tai abipusiai, vienas kitam trukdančių žmonių santykiai.

Kadangi šis sąmokslo modelis tinka tuomet, kai partneris *savaime* yra toks, kokio man *reikia*, tad neišvengiama, kad tokius santykius ilgainiui tiesiog persmelkia reikalavimai elgtis spontaniškai.

1. Kad tai neišvengiama, tampa dar akivaizdžiau panagrinėjus, kas skatina mūsų partnerį imtis vaidmens, patvirtinančio mūsų „tikrumą", – tai atpildas už pastangas, reikalaujančias kone akrobatiško meistriškumo. Šiuo atveju pirmas į galvą šovęs pavyzdys – tai prostitucija. Be abejo, klientas pageidauja, kad moteris atsiduotų jam ne vien dėl pinigų, o „tikrai" to norėdama (ar matote, kaip dažnai pasitelkiama ši nepaprasta „tikrumo" sąvoka). Regis, gabi kurtizanė puikiai sugeba sukurti ir palaikyti tokią iliuziją. O jei pasitaiko ne itin talentinga prostitutė, klientas kaipmat prablaivėja. Tačiau tokios pagirios laukia ne vien tiesiogiai susidūrus su prostitute, jos neišvengiamai apnuodija bet kokius santykius, grindžiamus

minėtuoju nebyliu sąmokslu. Sadistas, juokaujama, yra tas žmogus, kuris meilikauja mazochistui. Daugelio homoseksualų problema yra ta, kad jie svajoja apie santykius su „tikru" vyru, tačiau jiems tenka pripažinti, kad išrinktasis yra „tik" homoseksualas.

Jeanas Genetas dramoje *Balkonas* [4] puikiai pavaizdavo pasaulį, grindžiamą nebylaus sąmokslo modeliu. Madam Irmos laikomame superviešnamyje klientas – suprantama, už atlygį – gali nusisamdyti prostitutę, kuri daro viską, kad patvirtintų pirmojo „tikrumą". Kartą madam Irma paminėjo keletą savo klientų: tai du Prancūzijos karaliai, išsaugantys karališką iškilnumą ir įvairiausius ritualus; admirolas, kurio tiltelis, kaip ir pats eskadrinis minininkas, grimzta į dugną; vyskupas, be paliovos garbinantis Dievą; kitus teisiantis teisėjas; iš balno neišlipantis generolas; šventasis Sebastijonas; pats Jėzus Kristus. (Visa tai vyksta apimtame revoliucijos mieste, sukilėliams jau užėmus šiaurinius miesto kvartalus.) Kad ir kaip puikiai visa organizuoja madam Irma, klientams vis dėlto tenka praregėti, nes, kad ir kaip stengtumeisi, neįmanoma nuslėpti, kad visa tai tėra už pinigus įgyjami santykiai, be to, perkamos partnerės ne visada gali ar nori vaidinti būtent taip, kaip to trokšta klientai, besiviliantys išgyventi savo pačių išsvajotą „tikrumą". Pateikiame teisėjo ir vagilės dialogą:

TEISĖJAS: Mano, teisėjo, būvis yra tavo, vagilės, būvio emanacija. Pakaktų tau atsisakyti... bet aš jokiu būdu nepatariu!.. atsisakyti būti tokia, kokio dabar esi – o kas dabar esi, taigi kuo dabar esi – ir aš liaučiausi būti... išnykčiau, išgaruočiau. Mirčiau. Būčiau sunaikintas. Paneigtas. O tada? Kas tada? Bet juk tu neatsisakysi, ar ne? Tu neatsisakysi būti vagile? Tai būtų siaubinga! Tai būtų nusikalstama! Tu atimtum iš manęs mano būvį! (Maldaujamai) *Pasakyk, mano mažute, mano meilute, juk neatsisakysi?*

VAGILĖ (koketiškai): *Kas žino?*

TEISĖJAS: Ką? Ką tu sakai? Tu atsisakytum?.. Pasakyk man dar kartą, ką pavogei.

VAGILĖ (stodamasi, sausai): *Ne.*

TEISĖJAS: Pasakyk man, kur? Nebūk tokia žiauri...

VAGILĖ: Prašyčiau netujinti.

TEISĖJAS: Madmuazele... madam. Prašau (puola ant kelių). *Matote, aš jūsų maldauju. Juk neversite manęs šitaip maldauti, kad galėčiau likti teisėju? Kurgi mes nueitume, jei nebūtų teisėjų, ką gi darytume, jei nebūtų vagių?"*

Pjesės pabaigoje madam Irma, pasibaigus sunkiai darbo dienai, tiksliau, sunkiai darbo nakčiai, taria publikai: „Jums laikas keliauti namo. Į namus, kuriuose viskas – dėl to galite būti visiškai tikri – dar labiau dirbtina, negu čia". Gesindama šviesas ji priduria: „Eikite, išėjimas dešinėje" (iš scenos atsklinda kulkosvaidžių papliūpos).

Tie pakvaišę užsieniečiai

Kaip ir bet kuri karti tiesa, madam Irmos paskutiniai žodžiai veikiausiai nesukels simpatijų jai. Mums nepatinka, kai primenama, koks melagingas mūsų pačių pasaulis. Mūsų pasaulis *yra* tikras, beprotiški, melagingi, kupini iliuzijų, keisti yra *kitų* pasauliai. Tai teikia nemaža peno mūsų temai.

Nesibaiminkite, nė neketinu (pagaliau nesu kompetentingas) pateikti protingų samprotavimų apie tai, kodėl kurioje nors šalyje tokie įtempti yra jos piliečių ir tam tikrų tautinių mažumų santykiai. Tokios problemos kyla visose pasaulio šalyse: JAV – tai santykiai su meksikiečiais, vietnamiečiais, havajiečiais, Prancūzijoje – su Šiaurės afrikiečiai, Afrikoje – indais, Šveicarijoje – italais, Vokietijoje – turkais, ką kalbėti apie palestiniečius, armėnus, drūzus ir šiitus – tam sąrašui nėra galo.

Tam, kad pradėtumėte piktintis svetimšaliais ar pajustumėte jiems priešiškumą, pakanka porą kartų pačiam susidurti su jais arba paprasčiausiai kurį laiką stebėti juos iš šalies, ir ne taip svarbu, kur tai vyksta – jūsų tėvynėje,

ar užsienyje. Kadaise raugėjimas laikytas savotiška padėka už skanų maistą, šiandien, kaip visiems žinoma, tai vertinama kitaip. Tačiau gal ne visiems žinoma, kad čepsėjimas ir siurbčiojimas Japonijoje iki šiol laikoma geru ženklu. Kad Centrinėje Amerikoje susilauksite didžiulio pasipiktinimo, jei žmogaus ūgį parodysite europiečiui įprastu judesiu – horizontaliai iškėlę plaštaką? Ten šitai leidžiama tik kalbant apie gyvūnus.

Jei jau užsiminėme apie Lotynų Ameriką, veikiausiai visi yra girdėję apie *Latin Lover* – idealųjį vyrą. Toks įvaizdis gajus ne kur kitur, o angliškai kalbančiose šalyse. Iš tiesų tai mielas, nekaltas personažas, kurio elgesys puikiausiai atitinka labai griežtą Lotynų Amerikos visuomenės sąrangą. Šių šalių kilmingesniems visuomenės atstovams labai menkai teleidžiama (bent jau oficialiai) patirti meilės nuotykių, todėl *Latin Laver* elgesys yra persmelktas aistros ir ilgesio, o tai tobulai atitinka aistringų, juslingų, tačiau jokiems meilikavimams nepasiduodančių Lotynų Amerikos gražuolių nuostatas. Tad nieko nuostabaus, kad Lotynų Amerikos liaudies dainose (taip pat ir žaviame nostalgijos persmelktame *bolero!*) be galo romantiškai apdainuojamos neišsipildžiusios, neįgyvendinamos viltys ir meilės kančios, išsiskyrimas amžiams, įvykstantis kone pildantis troškimams, arba *última noche* (pirmosios ir neišvengiamai paskutinės nakties) graudulinga palaima. Sočiai prisiklausiusiam tokių dainų užsie-

niečiui ilgainiui kyla klausimas, ar tai jau ir viskas? Atsakymas: iš esmės taip.

Nudanginkime tokį *Latin Lover* į JAV arba Skandinaviją, ir kaipmat kils daugybė bendravimo problemų. Jis ir toliau, kaip įpratęs, nenustygs viliodamas vietos gražuoles, kurių žaidimo taisyklės, beje, daug laisvesnės, tad jos vertins šį pretendentą rimtai. Tam *Latin Lover* nėra pasirengęs, nes pagal *jo* vilionių taisykles gražuolės turėtų jį atstumti arba numaldyti jo aistrą pažadais, kad pirmoji naktis priklausys jam. Nesunku įsivaizduoti, koks nusivylimas staiga užplūs šias vilčių pertekusias damas, o ir savo pergalę (mitu, kad jam priklausys *última noche*) įtikėjusį maldautoją. Taigi ir vėl įsitikinome, kad verčiau jau kelionė, kupina vilčių, nei pasiektas tikslas.

Pastaraisiais dešimtmečiais Italijos moterys įgijo nemenkai emancipacijos, tad ir Italijos vyriją užklupo panašios problemos. Anksčiau italas aistringai reiškė savo jausmus todėl, kad manė, jog tai kiekvieno vyro pareiga. Jis nedaug terizikuodavo, nes moteris dažniausiai jį atstumdavo. Viena svarbiausių tokio flirto taisyklių skelbė: jei vyras ilgiau nei penkias minutes akis į akį pasilieka su moterimi, kad ir kokia ji būtų, ir neliečia jos, ši gali pagalvoti, kad tas vyras homoseksualas. Problema yra ta, kad damos šiuo požiūriu gerokai atviresnės, ir tai, kad, jei tikėsime psichiatrų duomenimis, besigydančių nuo impotencijos vyrų šiuo metu vis daugėja. *Elgtis* kaip dera

aistringam vyrui nepavojinga tik tada, jei esi tikras, kad partnerė laikysis „teisingos" nuostatos ir motiniškai švelniai tave atstums.

Mes, europiečiai, viešėdami Šiaurės Amerikoje, netrunkame suklysti ir padaryti išvadas, priešingas *Latin Lover* nuostatoms. Nepažįstamam žmogui tiesiai į akis žiūrėti galima tik labai trumpai. Jei tai užtrunka, europietis ir amerikietis vertina tai visiškai skirtingai. Europiečiui dažniausiai kyla įtarimų, jis nusuka akis ir užsisklendžia. O Šiaurės Amerikoje jis (ką kalbėti apie ją) nusišypso. Dėl to net droviausias žmogus gali pamanyti, kad besišypsantis žmogus jaučia jam didelį prielankumą – kitaip tariant, tai meilė iš pirmo žvilgsnio, pagaliau ir situacija tam itin palanki. Situacija deja, nėra palanki, paprasčiausiai žaidimo taisyklės kitokios.

Kam tad taip supainioti tokias pseudoetnologines subtilybes? Ne vien tam, kad žavėtumėmės kosmopolitinėmis nuostatomis, dar ir tam, kad, pasitelkę šį receptą, kuo labiau apkartintume sau išvyką į užsienį ar bendravimą su svetimšaliu savame krašte. Paprastesnio būdo nė būti negali: nesukite galvos net dėl akivaizdžių neatitikimų ir įsivaizduokite, kad jūsų elgesys, kad ir kaip visa susiklostytų, yra savaime suprantamas ir normalus. Tuomet bet koks kitoks elgesys tokioje situacijoje atrodys beprotiškas ar bent jau kvailas.

Gyvenimas – tai žaidimas

Pasak amerikiečių psichologo Alano Wattso, gyvenimas – tai žaidimas, kurio taisyklė Nr. 1 skelbia: tai ne pramoga, tai – žvėriškai rimtas dalykas. Matyt, tą patį turėjo omenyje ir Laingas *Mazguose* [9] rašydamas: „Jie žaidžia žaidimą. Jie žaidžia, kad nieko nežaidžia. Jei leisiu jiems suprasti, kad matau, kad jie žaidžia, sulaužysiu taisykles, ir jie mane nubaus".

Ne kartą minėjau, kad viena svarbiausių sąlygų kuriant savo paties nelaimę yra ta, kad dešinė nežino, ką daro kairė. Tad mes patys su savimi žaidžiame Wattso arba Laingo siūlomą žaidimą.

Tai nėra kokie prasimanymai. Šias problemas jau gana ilgą laiką nagrinėja aukštoji matematika – tai lošimų teorija. Pasiieškosime ir šioje srityje akstino. Turbūt suvokiate, kad lošimas matematikams yra toli gražu ne vaikiškas žaidimas. Jiems tai veikiau konceptualus modelis, grindžiamas taisyklėmis, nusakančiomis optimalų elgesį lošimo metu. Be jokios abejonės, teisingai suprantant taisykles ir nuosekliai jų laikantis, tikimybė laimėti didesnė.

Čia daug ką lemia – tai svarbu ir mūsų temai – gebėjimas nulinės sumos lošimus skirti nuo nenulinės sumos lošimų. Pirmiausia panagrinėkime nulinės sumos lošimų grupę. Jai priklauso visi beskaičiai lošimai, kuriuose vienam žaidėjui išlošus kitas pralošia. Tad sudėję, kas išlošta ir kas pralošta, visada gauname nulį. Šiuo principu grindžiamos visos įprastinės lažybos (gerokai sudėtingesnių tokio pobūdžio lošimų nenagrinėsime).

O nenulinės sumos lošimai – jau vien pavadinimas daug ką sako – tai tokie lošimai, kuriuose tai, kas išlošta ir pralošta, nėra lygu. Vadinasi, išlošimo ir pralošimo suma gali būti didesnė arba mažesnė už nulį, kitaip tariant, tokiame lošime *abu* (jei lošia daugiau, tuomet *visi*) lošėjai gali išlošti *arba* pralošti. Iš pažiūros gana neaišku, tačiau kitą akimirką prisimeni ir pavyzdžių – sakykime, streikas. Tuomet dažniausiai pralošia visi – ir įmonės vadovybė, ir darbuotojai. Nors vienaip ar kitaip susiklosčius įvykiams, ginčai galiausiai baigiasi vienos ar kitos pusės naudai, tačiau tai dar nereiškia, kad sudėję tai, kas išlošta ir kas pralošta, gausime nulį.

Gali būti ir taip, kad dėl streiko sumažėja gamyba, o tai labai naudinga konkuruojančiai įmonei, tad ši tuomet parduoda gerokai daugiau produkcijos nei anksčiau. Čia susiduriame su dar vienu nulinės sumos lošimų aspektu: gali susidaryti tokia situacija, kad streiko nulemti pirmo-

sios įmonės nuostoliai prilygsta dėl to padidėjusiam antrosios įmonės pelnui. Tačiau šią sąskaitą apmokėti tenka pirmosios įmonės darbdaviams *ir* darbininkams – taigi *visi* jie pralaimi.

Iš abstrakčių matematikos tyrų ar darbdavių ir profsąjungų susidūrimų perkelkime šią problematiką į žmonių tarpusavio santykių lygmenį. Kas yra partnerystė – nulinės ar nenulinės sumos lošimas? Prieš atsakydami turime pasvarstyti, ar tai, kad vieno partnerio „pralošimas" reiškia kito „išlošimą", atitinka tikrovę.

Štai čia nuomonės ir išsiskiria. Sakykime, tokį išlošimą, kuris grindžiamas įsitikinimu savo teisumu ir partnerio klaidos (pralošimo) įrodymu, galima vertinti kaip nulinės sumos lošimą. Daugumos žmonių tarpusavio santykiai yra būtent tokie. Kad jie tokie taptų, pakanka, kad vienas partnerių gyvenimą suvoktų kaip nulinės sumos lošimą, leidžiantį rinktis vieną iš alternatyvų – pralaimėjimą arba laimėjimą. Toliau viskas vyksta savaime net ir tada, jei kito partnerio gyvenimo filosofija iš pradžių buvo visiškai priešinga. Taigi santykių lygmenyje galite lošti nulinės sumos lošimus ir būti ramūs, kad objekto lygmenyje visa po truputį neišvengiamai risis žemyn. Dažnas nulinės sumos lošėjas, pasiryžęs žūtbūt laimėti ir pranokti kitą, pamiršta, jog didžiausias jo priešininkas yra (numanomas) trečiasis, kuris juokiasi iš jo – tai gyvenimas, kuriam pralaimi *abu* lošėjai.

Kodėl mums taip sunku suvokti, kad gyvenimas yra nenulinės sumos lošimas? Kad laimėti galima tada, kai lošiama *drauge*, atsikračius noro būtinai nugalėti partnerį, neleisti jam laimėti? Kad galima puikiai sutarti – įgudusiam nulinės sumos lošėjui tai visiškai nesuvokiama – net su didžiausiu priešininku – gyvenimu?

Tačiau tai ir vėl retoriniai klausimai, į kuriuos atsakyti bandė jau Nietzsche veikale *Anapus gėrio ir blogio* teigdamas, kad individų beprotybė – retenybė, bet grupių, partijų, tautų, laikų beprotybė – taisyklė*. Tačiau kodėl mes, eiliniai mirtingieji, turėtume būti išmintingesni už nepalyginti galingesnius nulinės sumos lošėjus, pavyzdžiui, politikus, patriotus, ideologus ar net supervalstybes? Kaip sakė kaizeris Vilhelmas, kuo daugiau priešų, tuo daugiau garbės. Žygiuojam toliau, net jei visas pasaulis subyrėtų į šipulius...

* Nyčė Frydrichas, *Rinktiniai raštai*, V., 1991, iš vokiečių k. vertė Evaldas Nekrašas (*vert. past.*).

Epilogas

Svarbiausia gyvenimo taisyklė, kuri teigia, kad žaidimas yra ne pramoga, o visai rimtas dalykas, gyvenimą paverčia nuolatiniu žaidimu, nutrūkstančiu tik su mirtimi. Čia – lyg dar būtų negana paradoksų – slypi dar vienas paradoksas: vienintelė taisyklė, kuri galėtų nutraukti šį be galo rimtą žaidimą, yra ne šiaip sau eilinė taisyklė. Ji įvardijama įvairiai, tačiau visuomet grindžiama sąžiningumu, pasitikėjimu, tolerancija.

Daugeliui iš vaikystės žinoma: kaip šauksi, taip atsišauks. Tai glūdi giliai kiekvieno mūsų pasąmonėje, tačiau tuo tiki tik nedaugelis laimingųjų. O jei tikėtume, žinotume, kad patys esame ne tik savo nelaimės, bet ir savo laimės kalviai.

Šią knygą pradėjau Dostojevskio citata, jo mintimis ir baigsiu. *Demonuose* pats prieštaringiausias Dostojevskio sukurtų personažų teigia: „Viskas. Žmogus yra nelaimin-

gas, nes nežino, kad yra laimingas. Tik todėl. Ir tai viskas, viskas! Kas tai supras, iš karto taps laimingas, tuoj pat, tą pat akimirką..."*

Štai kokia beviltiškai paprasta išeitis.

* Fiodoras Dostojevskis, *Demonai*, V., 1997, iš rusų k. vertė Algimantas Antanavičius *(vert. past.)*.

Literatūros sąrašas

1. Lewis, Carroll, *Alisa Stebuklų šalyje ir Veidrodžio karalystėje*, Vilnius, 2000.
2. Elster, John, *Ulysses and the Sirens. Studies in Rationality and Irrationality*, Cambridge University Press, Cambridge, und Editions de la Maison des Sciences de l'Homme, Paris, 1979.
3. Fairlie, Henry, My Favorite Sociologist, *The New Republic*, 1978 10 07.
4. Genet, Jean, *Der Balkon*. Jean Genet, *Alle Dramen*, Berlin, Hamburg/ Gifkendorf, 1980.
5. Greenburg, Dan, *How to be a Jewish Mother*, Price/Stern/Sloane, Los Angeles, 1964.
6. Greenburg, Dan, *How to Make Yourself Miserable*, Random House, New York, 1966.
7. Gulolta, Guglielmo, *Commedie e drammi nel matrimonio*, Feltrinelli, Mailand, 1976.
8. Kubie, Lawrence S., The Destructive Potential in Humor, *Am. Journal of Psychiatry* 127:861–866, 1971.
9. Laing, Ronald D., *Knoten*, Rowohlt Taschenbuch, Reinbek, 1972.
10. *San Francisko Cronicle*, 1977 07 28.
11. Mitscherlich, Alexander, Gert Kalow (Ed.), *Glück – Gerechtigkeit: Gespräche über zwei Hauptworte*, Piper, München/Zürich 1976.

12. Morisette, Rodolphe and Luc, *Petit manuel de guérilla matrimoniale. L'Art de réussir son divorce*, Ferron, Montreal, 1973.

13. Orwell, George, Rache ist sauer. *Ausgewählte Essays*, Bd. 2, Diogenes, Zürich, 1975.

14. Parkinson, Cyril N., *Parkinsons Gesetz und andere Untersuchungen über die Verwaltung*, Econ, Düseldorf, 1958.

15. Parkinson, Cyril N., *Mrs. Parkinsons Gesetz und andere Untersuchungen auf dem Gebiet der Hauswirtschaft*, Droemer Knaur, München/Zürich, 1971.

16. Peter, Laurence J., *Das Peter-Prinzip oder die Hierarchie der Unfähigen*, Rowohlt, Reinbek, 1970.

17. Potter, Stephen, *The Complete Upmanship. Including Gamesmanship, Lifemanship, One-Upmanship, Supermanship*, Holt, Rinehart & Winston, New York, 1971.

18. Ross, Nancy Wilson (Ed.), The Subjugation of a Gost, *The world of Zen*, Random House, New York, 1960.

19. Sartre, Jean-Paul, *Das Sein und das Nichts*, Rowohlt, Hamburg, 1952.

20. Selvini Palazzoli, Mara, et al, *Der entzauberte Magier*, Stuttgart: Klett-Cotta, 1978.

21. Šekspyras Viljamas, *Dramos. Sonetai*, Vilnius, 1986.

22. Spaemann, Robert, Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben, *Neue Zürcher Zeitung*, Nr. 260, 1977 11 05–06.

23. Thayer, Lee, The Functions of Incompetence, *Vistas in Physical Reality. A Festschrift for Henry Margenau*, Ed. by Ervin Laszlo and Emily B. Selon, New York: Gordon&Breach, 1975.

Paul Watzlawick

Kaip tapti nelaimingam

Redaktorė *Zita Baranauskaitė-Danielienė*
Viršelio dailininkė *Jurga Šarmavičiūtė*
Meninė redaktorė *Deimantė Rybakovienė*
Maketavo *Jurga Morkūnienė*

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
el.p. info@vaga.lt; http://www.vaga.lt
tel. +370 5 2498121; faks. +370 5 2498122

Spausdino UAB Vilniaus spauda,
Viršuliškių skg. 80, LT-05131 Vilnius

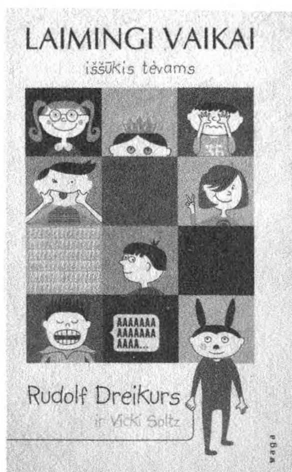
Watzlawick, Paul

Va377 Kaip tapti nelaimingam / Paul Watzlawick. – Vilnius: Vaga, 2005. – 108 p. – Kn. taip pat: Gyvenimo nuodijimo vadovėlis / Robertas Petronis, p. 7–12.

ISBN 5-415-01765-8

Dr. Paulas Watzlawickas – žymus psichoterapeutas, Palo Alto psichikos tyrimų instituto bendradarbis, Stenfordo universiteto psichiatrijos ir elgesio studijų profesorius. Šioje pasaulinį populiarumą pelniusioje knygoje autorius aptaria ne tik netikrų problemų kūrimo technikas, bet ir būdus, kurie padeda išvengti problemų sprendimo ir paversti jas „amžinomis kančiomis". Tai ironiška, tačiau labai rimta patarimų knyga visiems... nenorintiems tapti nelaimingiems.

UDK 159.94



Vaikų psichiatras dr. RUDOLFAS DREIKURSAS *siūlo naujus auklėjimo metodus, grįstus demokratiniais principais. Pateikdamas daugybę naudingų pavyzdžių, jis moko tėvus ir pedagogus, kaip bendrauti su nepaklusniais vaikais, kaip juos auklėti ir lavinti.*

Tėvai nebežino, kaip šiais laikais elgtis su vaikais. Autorius nesiūlo nei nuolaidžiauti jiems, nei bausti, tėvai turi būti vaikų draugai, suprasti jų elgesį ir su meile disciplinuoti. Tai klasikinis vadovas tėvams ir pedagogams.

LEIDYKLOS VAGA IŠLEISTA PSICHOLOGINĖ LITERATŪRA

Gordon W. Allport
TAPSMAS. *Svarstymai apie asmenybės psichologiją.* 1998

William James
POKALBIAI SU MOKYTOJAIS APIE PSICHOLOGIJĄ IR SU STUDENTAIS APIE KAI KURIUOS GYVENIMO IDEALUS. 1998

Verena Kast
PRARASTI IR ATRASTI SAVE. *Atsiskyrimas nuo vaikų.* 1998

Sigmund Freud
PSICHOANALIZĖS ĮVADAS. PASKAITOS. 1999

Günter Garnisch
DIDYSIS SAPNŲ ŽODYNAS. *15 000 sapnų simbolių nuo A iki Ž, išaiškintų psichologo.* 1999

Reinhold Ruthe
TIPAI IR TEMPERAMENTAI. *Keturios asmenybės struktūros su išsamiu asmenybės nustatymo testu.* 1999

Paul Tillich
DRĄSA BŪTI. 1999

Ulrich Trenckmann, Thomas W. Heinz
ALKOHOLIS IR DEPRESIJA. *Kaip nugalėti dvigubą ligą.* 1999

Viktor E. Frankl
NESĄMONINGAS DIEVAS. *Psichoterapija ir religija.* 2000

Alfred Adler
ŽMOGAUS PAŽINIMAS. 2003

Rudolf Dreikurs
LAIMINGI VAIKAI. *Iššūkis tėvams.* 2004

ATSARGIAI! PERSKAITĘ ŠIĄ KNYGĄ, GALITE NEBESUGEBĖTI JAUSTIS DIDŽIAI IR IŠ TIKRŲJŲ NELAIMINGI!


Fig. 4

Paulas Watzlawickas nepastebimai priverčia mus iki ašarų juoktis iš savęs ir iš tų dalykų, kurie mums visad atrodė apverktini.

Norite sužinoti, kaip tapti profesionaliu savo nelaimės kalviu? Juk ir jums prieš nosį nuolat užsidega raudonas šviesoforo signalas, o praeitį regite kaip prarastą rojų, kuris nebesugrįš? Jūs manote, kad visad dera iki pabaigos ginti savo nuomonę, o jus įsimylėti gali tik didžiausias nevykėlis? Tuomet ši knyga - kaip tik jums. Nelaimės meistrų nuotykiai atskleidžia, kaip patys susikuriame tokį pragarą!.. O juk juokas iš savo klaidų geriausiai gydo...

Levas Tolstojus yra pasakęs, kad 95 procentai knygų yra kenksmingos. Ši knyga - ne iš tokių. Humoro prisodrintas P. Watzlawicko kūrinys leis kitaip pažvelgti į save ir pasaulį bei padės atsakyti į klausimą: „Kodėl kas nors turėtų mane mylėti?"

ALEKSANDRAS ALEKSEIČIKAS
Gydytojas psichoterapeutas

Pasirodo, apie nesėkmes ir atsakomybę galima rašyti taip linksmai ir žaismingai! Tai knyga, kuri gali padėti ašaras ir dantų griežimą paversti šypsena. Puiki dovana psichoterapeutams ir jų klientams.

ROBERTAS PETRONIS
Psichologas psichoterapeutas

ISBN 5-415-01765-8


Knygas leidyk [redacted]
www.vaga.lt